

«Estimulante, educativo...
Não só me vi a concordar com o autor, como a aplaudi-lo.»
ANTÓNIO DAMÁSIO, NEUROCIENTISTA

Robert Wright

O



Budismo Tem Razão

*A Ciência e a Filosofia
da Meditação
e da Iluminação*



 nascente

A Terri, Mike, Becki e Linda

AUTOR: Mas, diz-me antes de ires, qual foi a pior parte de estar aqui em baixo?

AGNES: O mero facto de existir. Saber que a minha visão era deturpada pelos meus olhos, que a minha audição era abafada pelos meus ouvidos e que o meu pensamento brilhante estava preso no labirinto cinzento do meu cérebro. Já viste um cérebro?

AUTOR: Queres dizer que é esse o nosso problema? De que outro modo poderíamos ser?

O *SONHO*, AUGUST STRINDBERG
(numa adaptação de Caryl Churchill)

Índice

Nota aos leitores	11
1. Tomar o comprimido encarnado	15
2. Paradoxos da meditação	30
3. Quando é que os sentimentos são ilusões?	43
4. Felicidade, êxtase e outras razões importantes para meditar	62
5. A alegada não-existência do seu eu	77
6. O seu diretor-executivo está desaparecido	95
7. Os módulos mentais que regem a sua vida	113
8. Como os pensamentos se pensam a si mesmos	128
9. <i>Autocontrolo</i>	146
10. Encontros com a infirmitade	169
11. O lado positivo do vazio	181
12. Um mundo sem ervas daninhas	202
13. Tipo: uau, tudo é uma unidade (quando muito).....	225
14. O nirvana em poucas palavras	249
15. A iluminação ilumina?	259
16. A meditação e a ordem invisível.....	281

Uma lista de verdades budistas.....	307
Nota sobre a terminologia.....	315
Agradecimentos	319
Notas	325
Bibliografia	343

Nota aos leitores

Qualquer livro com um título como *O Budismo Tem Razão* deveria ter uma qualificação ponderada algures. Mais vale resolver já essa questão:

1. Não estou a falar do «sobrenatural» nem das partes mais exoticamente metafísicas do budismo — da reencarnação, por exemplo —, mas das facetas mais naturalistas: ideias que se enquadram perfeitamente na psicologia e na filosofia modernas. Dito isto, estou de facto a falar de alguns dos pressupostos mais extraordinários, mais radicais até do budismo — pressupostos que, quando encarados seriamente, podem revolucionar a sua visão de si mesmo e do mundo. Esta obra destina-se a fazer com que leve esses pressupostos a sério.
2. É óbvio que estou ciente de que não existe apenas um budismo mas várias tradições budistas que divergem em relação a todo o tipo de doutrinas. No entanto, este livro centra-se num tipo de «núcleo comum» — ideias fundamentais comuns às principais tradições budistas, apesar de serem alvo de diferentes níveis de ênfase e de poderem assumir uma forma um pouco diversa nas várias tradições.

3. Não irei abordar aspetos ultraminuciosos da psicologia e da filosofia budistas. Por exemplo, o *Abhidhamma Pitaka*, uma das primeiras coletâneas de textos budistas, declara que existem 89 tipos de consciência, 12 dos quais perniciosos. Talvez fiquem aliviados por saber que este livro não se dedicará minimamente à avaliação desse pressuposto.
4. Tenho noção de que declarar a verdade de algo (sobretudo incluindo ideias profundas de filosofia e psicologia) é um ato delicado. De facto, um grande ensinamento do budismo é devermos suspeitar da intuição de que o nosso modo habitual de apreender o mundo nos traz a verdade sobre ele. Alguns dos textos budistas mais antigos vão ao ponto de questionar a existência de algo como «a verdade». Por outro lado, Buda, no seu sermão mais célebre, enumera as «Quatro Nobres Verdades» (como se convencionou chamar), pelo que não se pode dizer que o termo *verdade* não tenha lugar nas discussões do pensamento budista. Não obstante, tentarei manter a humildade e a subtileza na minha argumentação de que o diagnóstico budista da condição humana está fundamentalmente correto e de que os seus ditames possuem uma validade profunda e uma importância premente.
5. Declarar a validade das ideias fundamentais budistas não implica necessariamente validar ou desacreditar outras tradições espirituais ou filosóficas. Por vezes, surgirá uma tensão lógica entre uma ideia budista e uma ideia de outra tradição, mas não será frequente. Nas palavras do Dalai Lama: «Não tentem usar o que aprenderem com o budismo para serem melhores budistas; usem-no para serem melhores naquilo que já são.»

O Budismo Tem Razão



1

Tomar o comprimido encarnado

Correndo o risco de dramatizar demasiado a condição humana, já viu o filme *Matrix*? É sobre um tipo chamado Neo (representado por Keanu Reeves), que descobre que vive num mundo imaginário. A vida que julgava viver é, na verdade, uma alucinação elaborada. Está sob o efeito dessa alucinação enquanto, sem que tenha noção, o seu corpo físico se encontra numa cápsula, do tamanho de um caixão, cheia de um líquido pegajoso — uma de muitas cápsulas, entre fileiras incontáveis delas, cada uma contendo um ser humano alheado num sonho. Essas pessoas foram colocadas nas cápsulas por mestres robóticos e receberam vidas imaginárias para se entreterem.

No filme, a escolha com que Neo se depara — continuar a viver numa ilusão ou acordar para a realidade — é representada pela famosa cena do «comprimido encarnado». Neo foi contactado por rebeldes, que entraram no seu sonho (ou, para ser rigoroso, foram os avatares dos rebeldes que entraram no sonho).

O seu líder, Morpheus (representado por Laurence Fishburne), explica-lhe a situação: «És um escravo, Neo. Como todos os outros, nasceste em servidão, numa prisão que não podes provar, ver ou tocar — uma prisão para a tua mente.» A prisão chama-se Matrix, mas não há forma de explicar a Neo o que realmente é. A única maneira de ver o contexto total, segundo Morpheus, é «ver por si mesmo». Oferece dois comprimidos a Neo: um encarnado e um azul. Neo pode tomar o azul e voltar ao seu mundo imaginário, ou tomar o encarnado e romper o véu da ilusão. Neo escolhe o comprimido encarnado.

É uma escolha muito explícita: uma vida de ilusão e cativo ou uma vida de conhecimento e liberdade. De facto, é uma escolha tão radical, que se parece adequar mesmo a um filme de Hollywood — as escolhas que realmente fazemos quanto ao modo como vivemos são menos cruciais, mais corriqueiras. Porém, quando o filme estreou, várias pessoas consideraram que representava uma escolha que elas próprias haviam feito.

As pessoas a que me refiro são os chamados «budistas ocidentais», pessoas dos Estados Unidos e de outros países ocidentais que, na sua maioria, não nasceram budistas, mas que a determinado momento adotaram o budismo. Pelo menos, adotaram uma *versão* do budismo, uma versão que fora expurgada de alguns elementos sobrenaturais típicos do budismo asiático, nomeadamente a crença na reencarnação e em várias divindades. Esse budismo ocidental centra-se numa vertente da prática budista que na Ásia é mais comum entre os monges do que entre os leigos: meditação, a par de uma imersão na filosofia budista. Duas das ideias ocidentais a respeito do budismo — que é ateu e se centra na meditação — estão erradas: a maioria dos budistas asiáticos acredita de facto em deuses, apesar de não se tratar de um Deus criador onnipotente, e não medita.

Esses budistas ocidentais, muito antes de terem visto o filme *Matrix*, haviam chegado à conclusão de que o mundo como o viam outrora era uma espécie de ilusão — não uma

alucinação total, mas uma imagem extremamente deturpada da realidade que, por sua vez, deturpava a sua abordagem à vida, com consequências nefastas para si mesmos e para as pessoas que os rodeavam. Graças à meditação e à filosofia budista, sentiam que viam o mundo de forma mais clara. Para essas pessoas, *Matrix* parecia uma alegoria adequada para a transição que haviam vivido e, conseqüentemente, passou a ser conhecido como um «filme darma». A palavra *darma* tem vários significados, incluindo os ensinamentos de Buda e o caminho que os budistas devem percorrer em resposta a essa doutrina. Na sequência de *Matrix*, a afirmação «eu sigo o darma» passou a ser substituída por «eu tomei o comprimido encarnado».

Vi *Matrix* em 1999, quando estreou, e, poucos meses depois, descobri que tinha uma ligação ao filme. Os realizadores do filme, os gêmeos Wachowski, tinham dado três livros a Keanu Reeves para ler como preparação para representar Neo. Um deles era uma obra que eu escrevera alguns anos antes: *O Animal Moral — Porque Somos Como Somos: A Nova Ciência da Psicologia Evolucionista*.

Não estou bem certo da relação que os realizadores viram entre o meu livro e *Matrix*. No entanto, sei qual é a ligação que eu vejo. A psicologia evolutiva (ou evolucionista) pode ser descrita de várias formas, e eis como a havia descrito no meu livro: é o estudo de como o cérebro humano foi estruturado (através da seleção natural) para nos induzir em erro e até para nos escravizar.

Não me interpretem mal: a seleção natural tem as suas virtudes, e prefiro ser criado por ela do que não ser criado, o que, na minha opinião, são as duas opções que o universo concede. Ser resultado da evolução não é, de modo algum, *totalmente* uma história de servidão e ilusão. O nosso cérebro evoluído permite-nos muitas capacidades e concede-nos muitas vezes uma visão essencialmente rigorosa da realidade.

Contudo, em última análise, a seleção natural preocupa-se apenas com um único aspeto (talvez eu deva empregar

«preocupa-se», entre aspas, uma vez que a seleção natural é apenas um processo cego, não se tratando de um criador consciente). Esse único aspeto é transmitir os genes à geração seguinte. As características genéticas que no passado contribuíram para a proliferação genética prosperaram, enquanto as restantes se foram perdendo. As que sobreviveram a este teste incluem características mentais — estruturas e algoritmos que são parte integrante do cérebro e moldam a nossa vivência quotidiana. Assim, se perguntarmos «que tipo de percepções, pensamentos e sentimentos nos guiam pela vida no dia a dia?», a resposta ao nível mais elementar não será «o tipo de pensamentos, sentimentos e percepções que nos dão uma imagem fidedigna da realidade». Não. Ao nível *mais* elementar, a resposta é: «O tipo de pensamentos, sentimentos e percepções que ajudaram os nossos antepassados a transmitir genes à geração seguinte.» Se esses pensamentos, sentimentos e percepções nos dão de facto uma imagem verdadeira da realidade, é, em rigor, irrelevante. Consequentemente, o resultado é, por vezes, o contrário. Os nossos cérebros estão estruturados para, entre outros aspetos, nos iludir.

Não digo que seja negativo! Alguns dos meus momentos mais felizes resultaram de ilusões — de acreditar, por exemplo, que a Fada dos Dentes me visitaria quando me caísse um dente. Porém, a ilusão pode também gerar maus momentos. Não me refiro apenas a momentos que, *a posteriori*, consideramos claramente de delírio, como ter insónias devido a ansiedade. Ou a alturas em que nos sentimos desalentados ou até deprimidos, dias a fio. Ou a acessos de ódio que sentimos para com outras pessoas, que até nos podem saber bem durante algum tempo, mas que nos corroem lentamente o carácter. Ou a acessos de ódio direcionados a nós mesmos. Ou a sentimentos de ganância, uma compulsão de comprar, comer ou beber coisas que transcendem em muito a necessidade de bem-estar.

Apesar de esses sentimentos — ansiedade, desespero, ódio, ganância — não serem ilusórios, na mesma aceção que

um pesadelo, se os examinar cuidadosamente verá que possuem elementos de ilusão sem os quais viveria melhor.

Além disso, se pensar que passaria melhor sem eles, imagine como o *mundo* inteiro passaria. Afinal, sentimentos como o desespero, o ódio ou a ganância podem resultar em guerras e atrocidades. Por conseguinte, e se o que digo é verdade, se estas fontes básicas de sofrimento humano e de crueldade humana são de facto em grande medida produto de ilusões, existe mérito em expor essa ilusão à luz.

Parece lógico, certo? Mas há um problema de que me comecei a aperceber pouco após ter escrito o meu livro sobre psicologia evolutiva: o valor exato de expor uma ilusão à luz depende da qualidade da luz em questão. Por vezes, entender a verdadeira fonte do nosso sofrimento, por si só, não ajuda muito.

UMA ILUSÃO QUOTIDIANA

Tomemos um exemplo simples mas fundamental: comemos «comida de plástico», sentimo-nos saciados por um breve instante e, minutos depois, sentimos uma espécie de quebra e talvez vontade de comer mais «comida de plástico». Trata-se de um bom exemplo para começar, por dois motivos.

Em primeiro lugar, ilustra o modo como as nossas ilusões podem ser subtis. Quando estamos a comer um pacote de seis donuts polvilhados com açúcar, não há nenhum instante em que acreditemos que somos o Messias ou que agentes estrangeiros estão a conspirar para nos assassinar. O mesmo se aplica a muitas fontes de ilusão que discutiremos nesta obra: são mais sobre ilusões — sobre a realidade não ser exatamente o que parece — do que sobre delírios, no sentido mais dramático do termo. Não obstante, no final do livro, defenderei que estas ilusões se acumulam até criarem uma enorme deturpação da realidade, uma desorientação tão relevante e consequente como um delírio total.

O segundo motivo para a «comida de plástico» ser um bom exemplo para começar é o facto de ser essencial para os ensinamentos de Buda. Está bem, admito que pode não ser literalmente essencial para os ensinamentos de Buda, uma vez que há 2500 anos, quando Buda doutrinava, esse tipo de comida ainda não existia. O que é essencial para os ensinamentos de Buda é a dinâmica geral de sermos atraídos fortemente para o prazer dos sentidos, que é, quando muito, efémero. Uma das principais mensagens de Buda foi que os prazeres que procuramos se evaporam rapidamente e nos deixam demasiado sedentos. Passamos o tempo à procura da próxima gratificação — o próximo dónute polvilhado com açúcar, o próximo encontro sexual, a próxima promoção que nos elevará o estatuto, a próxima compra na internet. Contudo, o entusiasmo acaba sempre por se desvanecer e deixa-nos invariavelmente a querer mais. A antiga letra dos Rolling Stones de *I can't get no satisfaction* («Não me consigo satisfazer») representa, segundo o budismo, a condição humana. De facto, apesar de Buda ser famoso por declarar que a vida está repleta de sofrimento, alguns estudiosos afirmam que é uma representação incompleta da sua mensagem e que a palavra traduzida como «sofrimento», *dukkha*, podia, em certos contextos, ser traduzida como «insatisfação».

O que é então exatamente a parte ilusória de procurar obter dónutes — ou sexo ou bens de consumo ou uma promoção? Existem diferentes ilusões associadas a diferentes demandas, mas, por enquanto, podemos centrar-nos numa ilusão que é comum a estes objetivos: a sobrevalorização da felicidade que irão causar. Repito: por si só, a ilusão existe apenas num sentido subtil. Se eu lhe perguntasse se acha que obter a tal promoção ou ter um 20 no próximo exame ou comer o próximo dónute polvilhado com açúcar lhe traria a felicidade eterna, responderia que não, obviamente que não. Por outro lado, é costume procurarmos essas coisas com, no mínimo, uma visão desequilibrada do futuro. Passamos

mais tempo a antever as vantagens de uma promoção do que a prever as dores de cabeça que causará. E poderá existir uma ideia implícita de que, quando obtivermos o tão desejado objetivo, quando chegarmos ao topo, poderemos desconstrair ou, pelo menos, que a nossa situação melhorará por muito tempo. Analogamente, quando vemos aquele dónute, imaginamos de imediato que sabe muito bem, e não quão intensamente iremos desejar outro dónute logo após o termos comido ou como nos sentiremos um pouco cansados ou inquietos depois, quando o ímpeto do açúcar diminuir.

O MOTIVO DE O PRAZER SE DESVANECER

Não é preciso um génio para explicar a razão de este tipo de distorção fazer parte integrante do desejo humano. Basta um biólogo evolutivo (ou apenas alguém disposto a passar algum tempo a refletir sobre o modo como funciona a evolução).

O raciocínio básico é o seguinte. Fomos «concebidos» pela seleção natural para fazermos determinadas coisas que ajudaram os nossos antepassados a transmitirem os seus genes às gerações seguintes — coisas como comer, ter relações sexuais, conquistar a estima dos outros e superar os rivais. Coloco «concebidos» entre aspas porque, uma vez mais, a seleção natural não é um criador consciente, inteligente, mas um processo inconsciente. Todavia, a seleção natural cria organismos que parecem resultar de um criador consciente, um criador que os foi ajustando até os tornar propagadores eficazes de genes. Por conseguinte, a título de experiência de pensamento, é legítimo ver a seleção natural como um «criador», colocarmo-nos no seu lugar e perguntar: se eu estivesse a criar organismos para serem bons a disseminar os seus genes, o que faria para os levar a perseguir os objetivos promotores dessa causa? Por outras palavras, partindo do princípio de que foram atos como comer, ter relações sexuais, impressionar os pares

e superar os rivais que ajudaram os nossos antepassados a disseminarem os genes, como estruturaria exatamente os seus cérebros para que tentassem alcançar esses objetivos? Proponho pelo menos três princípios básicos de concepção:

1. Alcançar esses objetivos traria prazer, uma vez que os animais, incluindo os humanos, tendem a procurar coisas que lhes deem prazer.
2. O prazer não deveria durar para sempre. Afinal, se o prazer não diminuísse, não o voltaríamos a procurar; a nossa primeira refeição seria a última, pois não voltaríamos a ter fome. O mesmo se aplica ao sexo: um único ato sexual, seguido de uma vida inteira deitados a desfrutar do bem-estar... e não haveria forma de transmitir muitos genes à geração seguinte!
3. O cérebro do animal deveria centrar-se mais em (1) o facto de o prazer estar associado à obtenção de um objetivo, do que (2) o facto de o prazer se dissipar pouco depois. Afinal, se nos centrámos em (1), tentaremos obter coisas como comida, sexo e estatuto social, com uma vontade desregrada. Se nos centrámos em (2), poderemos começar a sentir alguma ambivalência. Poderemos, por exemplo, começar a questionar o sentido de procurarmos tão ferozmente o prazer, quando este desaparece pouco depois de o alcançarmos e nos deixa com vontade de mais. Sem que déssemos por isso, estaríamos taciturnos e a desejar ter feito um curso de filosofia.

Se juntarmos estes três princípios de concepção, obteremos uma explicação bastante plausível para o dilema humano identificado por Buda. Sim, como ele afirmou, o prazer é efémero, e, sim, isso deixa-nos repetidamente insatisfeitos. O motivo é o facto de o prazer ter sido programado pela seleção natural para se evaporar, de modo a que a insatisfação decorrente nos levasse a procurar mais prazer. Afinal, a seleção natural não «quer» que sejamos felizes; «quer» apenas que sejamos produtivos, no seu sentido limitado de *produtividade*. A forma de

nos tornar produtivos é intensificar muito a antevisão do prazer, sem que o prazer em si seja duradouro.

Os cientistas podem ver esta lógica em funcionamento a nível bioquímico através da observação da dopamina, um neurotransmissor que está ligado ao prazer e à expectativa do prazer. Num estudo de referência, pegaram em macacos e monitorizaram os neurónios geradores de dopamina, enquanto lhes deitavam gotas de sumo doce na língua. Previsivelmente, a dopamina foi libertada logo após o sumo tocar na língua. Porém, os macacos tinham sido treinados para esperarem gotas de sumo assim que se acendia uma luz. À medida que as experiências foram avançando, foi surgindo cada vez mais dopamina quando a luz se acendia e cada vez menos depois de o sumo chegar à língua.¹

Não temos como saber ao certo o que sentiram esses macacos, mas parece que, com o avançar do tempo, aumentou a intensidade da *expectativa* do prazer que adviria do doce, mas diminuiu o prazer efetivo que resultava do doce.² Traduzindo esta suposição para termos humanos do dia a dia: se encontrar um novo tipo de prazer (imaginemos que nunca provou um dónute polvilhado com açúcar e alguém lhe dá um e sugere que o prove), terá uma explosão de dopamina assim que sentir o sabor do dónute. Depois, contudo, quando já for um consumidor ávido de dónutes polvilhados com açúcar, a parte maior de produção de dopamina ocorrerá antes de trincar o dónute, quando o contemplar com avidez. A dose que surgir após esta dentada será muito inferior à que foi medida depois daquela primeira dentada maravilhosa num dónute polvilhado com açúcar. A explosão de dopamina que obtém nessa altura, antes da dentada, é a promessa de mais satisfação, enquanto a redução na dopamina após a dentada é, de certa forma, o incumprimento de uma promessa (ou, pelo menos, é um tipo de reconhecimento bioquímico de que ocorreu um exagero de promessa). Na medida em que acreditou na promessa, ansiando por um prazer maior do aquele que sentiu pelo

consumo em si, se não foi «iludido» no sentido mais forte do termo, foi pelo menos induzido em erro.

É algo cruel, de certo modo, mas o que esperava da seleção natural? A sua função é criar máquinas disseminadoras de genes. Se isso implicar programar uma certa quantidade de ilusão nas máquinas, então, ela lá estará.

CONCLUSÕES INFRUTÍFERAS

Este é, por conseguinte, um tipo de luz que a ciência pode derramar sobre a ilusão. Chamemos-lhe «luz darwinista». Quando vemos as coisas do ponto de vista da seleção natural, percebemos o porquê de a ilusão fazer parte de nós e temos mais motivos do que nunca para ver que é uma ilusão. Contudo (e este é o ponto principal desta pequena divagação), este tipo de luz tem um valor limitado se o seu objetivo for libertar-se verdadeiramente da ilusão.

Não acredita? Faça esta experiência simples. (1) Reflita sobre o facto de o nosso desejo de comer dónutes e outros doces ser um tipo de ilusão — de o desejo prometer implicitamente mais prazer duradouro do que sucederá quando lhe sucumbirmos, enquanto nos cega para a desilusão que se poderá seguir. (2) Enquanto reflete sobre este facto, segure num dónute polvilhado com açúcar a 15 centímetros da sua cara. Sente a vontade de o comer a diminuir como que por magia? Se for como eu, não sentirá.

Foi isto que descobri depois de me dedicar à psicologia evolutiva: saber a verdade sobre a nossa situação, pelo menos na forma em que a psicologia evolutiva a apresenta, não melhora forçosamente a nossa vida. Na verdade, pode até piorá-la. Ainda estamos presos no ciclo humano natural de procura fútil de prazer (aquilo a que os psicólogos por vezes chamam «adaptação hedónica»), mas agora temos um novo motivo para ver o absurdo da situação. Ou seja, agora vemos que se trata

de uma rotina semelhante a uma passadeira rolante especificamente concebida para nos manter a correr, muitas vezes sem que cheguemos a lado nenhum — mas continuamos a correr!

E os dónutes polvilhados com açúcar são apenas a ponta do icebergue. Na verdade, não é assim tão desconfortável estar ciente da lógica darwinista subjacente à sua falta de autodisciplina dietética. De facto, pode encontrar uma desculpa reconfortante nesta lógica: é difícil combater a natureza, não é? No entanto, a psicologia evolutiva também me tornou ciente de como a ilusão molda outros tipos de comportamento, nomeadamente a forma como trato as outras pessoas e como, em várias aceções, me trato a mim mesmo. Nestes contextos, uma consciência pessoal darwinista chegou a ser muito desconfortável.

Yongey Mingyur Rinpoche, um professor de meditação na tradição budista tibetana, afirmou: «Em última análise, a felicidade resume-se à escolha entre o desconforto de estarmos cientes dos problemas da nossa mente e o desconforto de sermos totalmente governados por eles.»³ Quer isto dizer que, se pretende libertar-se das partes da mente que o impedem de alcançar a verdadeira felicidade, terá primeiro de se tornar ciente delas, o que poderá ser desagradável.

Pois bem, é uma forma de autoconsciência dolorosa que poderá valer a pena — do tipo que acaba por conduzir a uma felicidade profunda. Mas o tipo que obtive na psicologia evolutiva era o pior nos dois sentidos: era uma autoconsciência dolorosa sem a felicidade profunda. Tinha *tanto* o desconforto de estar ciente dos meus problemas mentais *como* o desconforto de ser governado por eles.

Jesus disse: «Eu sou o caminho, a verdade e a vida.» Ora, com a psicologia evolutiva, senti que tinha encontrado a verdade. Todavia, claramente não encontrara o caminho, o que me levou a pensar noutra afirmação de Jesus: que a verdade nos liberta. Senti que percebera a verdade básica da natureza humana e via mais claramente do que nunca o modo como

as várias ilusões me mantinham cativo, mas essa verdade não representava um cartão «Você Está Livre da Prisão».

Então, existe por aí outra versão da verdade que me possa libertar? Não creio. Pelo menos, não creio que exista uma *alternativa* à verdade apresentada pela ciência. A seleção natural, quer gostemos ou não, é o processo que nos criou. Contudo, alguns anos depois de escrever *O Animal Moral*, comecei a perguntar-me se haveria uma forma de aplicar o operacionismo à verdade — um modo de colocar a verdade concreta, científica, a respeito da natureza humana e da condição humana, numa forma que não só identificasse e explicasse as ilusões a que estamos sujeitos, mas que também nos ajudasse a libertar-nos delas. Comecei a perguntar-me se esse budismo ocidental de que ouvia falar poderia ser o caminho. Talvez muitos dos ensinamentos de Buda estivessem a dizer essencialmente o mesmo que a psicologia moderna. Talvez a meditação fosse em grande medida um modo diferente de encarar essas verdades — e, além disso, um modo de fazer alguma coisa a esse respeito.

Assim, em agosto de 2003, dirigi-me à zona rural de Massachusetts para o meu primeiro retiro de meditação — uma semana inteira dedicada à meditação e sem distrações como o correio eletrónico ou notícias do mundo exterior, nem conversas com outros seres humanos.

A VERDADE SOBRE A CONSCIÊNCIA PLENA (OU *MINDFULNESS*)

É compreensível que duvide que um retiro desse género pudesse resultar em algo muito radical ou profundo. O retiro seguiu, em termos gerais, a tradição da «meditação de consciência plena», um tipo de meditação que começava a ganhar força no mundo ocidental e que nos anos subsequentes se tornou dominante. Na sua descrição mais comum, a consciência

plena (aquilo que a meditação de consciência plena visa cultivar) não é muito profunda nem invulgar. Viver de consciência plena é prestar atenção, estar ciente do que acontece aqui e agora, bem como vivenciá-lo de forma clara, direta, sem a influência das várias distorções mentais. É desfrutar do momento presente.

Esta é uma descrição rigorosa da consciência plena, tanto quanto possível. Mas não é assim tão rigorosa. A «consciência plena», na sua aceção mais popular, é apenas o início da consciência plena.

Além disso, é um início enganoso nalguns aspetos. Se estudar os escritos budistas antigos, não encontrará muitas exortações a desfrutar do momento presente — mesmo nos textos que contêm a palavra *sati*, o termo que foi traduzido como «consciência plena». Na verdade, esses escritos por vezes parecem transmitir uma mensagem muito diferente. O texto budista antigo conhecido como *Os Quatro Pilares da Consciência Plena* — o mais próximo que existe de uma Bíblia da Consciência Plena — recorda-nos que o nosso corpo está «cheio de vários tipos de coisas impuras» e instrui-nos a meditar sobre ingredientes corporais como «fezes, bÍlis, ranho, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, sebo, saliva, muco, fluido das articulações, urina». Insta-nos a imaginar o nosso corpo «morto há um dia, dois dias, três dias — inchado, lívido e em decomposição».

Não conheço nenhum livro campeão de vendas sobre meditação de consciência plena chamado *Desfrutar das Fezes*. E nunca ouvi nenhum professor de meditação recomendar que meditasse sobre a minha bÍlis, ranho ou pus, nem sobre o cadáver em decomposição que serei um dia. O que é apresentado atualmente como uma tradição antiga de meditação não passa de uma versão seletiva de uma tradição antiga de meditação, por vezes cuidadosamente embelezada.

Não é escândalo nenhum. Não há nada de errado no facto de as interpretações modernas do budismo serem seletivas (criativas até, por vezes) na forma como o apresentam. Todas

as tradições espirituais evoluem, adaptando-se ao tempo e ao lugar, e os ensinamentos budistas que atualmente possuem seguidores nos Estados Unidos e na Europa resultam dessa evolução.

O mais importante, para os nossos propósitos, é que esta evolução — a evolução que produziu uma versão distintamente ocidental, do século XXI — não cortou a ligação entre a prática atual e o pensamento antigo. A meditação de consciência plena moderna não é exatamente o mesmo que a antiga, mas as duas partilham uma base filosófica. Se seguir o suficiente a lógica subjacente a ambas, chegará a uma conclusão dramática: estamos, em termos metafóricos, a viver no *Matrix* [matriz, em português: fonte ou origem]. Por mais mundana que a meditação de consciência plena possa por vezes parecer, é uma prática que, quando seguida rigorosamente, nos poderá deixar entrever o que Morpheus disse que o comprimido encarnado revelaria — nomeadamente «até onde vai a toca do coelho».

Nesse primeiro retiro de meditação, tive algumas experiências bastante fortes — suficientemente fortes para me fazer ver até onde vai a toca do coelho. Por isso, li mais sobre filosofia budista, falei com peritos em budismo, fui a mais retiros de meditação e estabeleci uma prática diária de meditação.

Tudo isso me ajudou a perceber ainda melhor o motivo de *Matrix* ter passado a ser conhecido como um «filme darma». Apesar de a psicologia evolutiva já me ter convencido de que, por natureza, as pessoas estão bastante iludidas, o budismo afinal pintava um cenário ainda mais dramático. Na visão do budismo, a ilusão afeta as perceções e os pensamentos quotidianos de formas ainda mais subtis e generalizadas do que eu imaginava. E de formas que faziam sentido para mim. Ou seja, parecia-me que este tipo de ilusão poderia ser explicado como o resultado natural de um cérebro que fora estruturado pela seleção natural. Quanto mais examinava o budismo, mais radical parecia, mas, quanto mais o examinava à luz da psicologia

moderna, mais plausível parecia. O Matrix da vida real, aquele em que estamos realmente inseridos, começou a parecer mais semelhante ao do filme — talvez não tão alucinante, mas extremamente enganoso e até opressivo, algo de que a humanidade precisa de fugir com urgência.

A boa notícia é o outro aspeto em que passei a acreditar: se quisermos fugir do Matrix, a prática e a filosofia budistas proporcionam uma forte esperança. O budismo não é o único a fazer essa promessa. Existem outras tradições espirituais que abordam a condição humana com perspicácia e sabedoria. Porém, a meditação budista, com a sua filosofia subjacente, aborda essa condição de forma extremamente direta e aprofundada. O budismo apresenta um diagnóstico explícito do problema e a sua cura. Essa cura, quando funciona, não só traz felicidade como também clareza de visão — mostra a verdade concreta sobre as coisas ou, pelo menos, algo muito mais perto dela do que aquilo que obtemos através da nossa visão quotidiana.

Algumas pessoas que começaram a praticar meditação em anos recentes fizeram-no sobretudo por motivos terapêuticos. Praticam uma redução de stress com base na consciência plena ou concentram-se num problema pessoal específico. Podem não fazer ideia de que o tipo de meditação que estão a praticar pode ser uma atividade profundamente espiritual e que tem a capacidade de transformar a sua visão do mundo. Sem terem consciência, estão perto do limiar de uma escolha básica, uma escolha que só elas poderão fazer. Como Morpheus disse a Neo: «Só te posso mostrar a porta. Tu é que tens de a atravessar.» Este livro é uma tentativa de mostrar a porta aos leitores, de lhes dar uma ideia do que os espera do outro lado e explicar (de um ponto de vista científico) por que motivo o que os espera do outro lado se reveste de mais argumentos para ser real do que o mundo com que estão familiarizados.



2

Paradoxos da meditação

Não devia falar-vos do meu primeiro grande sucesso na meditação — porque simplesmente não deve *existir* sucesso na meditação. Como qualquer bom professor de meditação vos dirá, se falarem da meditação em termos de sucesso ou fracasso, estarão a perceber mal a essência da meditação.

Neste ponto, tenho de me afastar da ortodoxia. Não defenderia a meditação se não achasse que havia algo a atingir através dela. E se as pessoas não atingissem esse algo... bem, isso seria um fracasso, não? Ou seja, o contrário do sucesso.

Admito que poderá ser melhor as pessoas que meditam não *pensarem* em ser bem-sucedidas, mas isso é porque pensar nisso as impede de serem bem-sucedidas! Além disso, se alcançarem o «sucesso» na meditação, isso poderá conduzir a uma nova mentalidade menos obcecada com a procura do sucesso — menos incansavelmente centrada na obtenção de certos tipos de objetivos materiais distantes, mais ciente do aqui e agora.

Em suma: a melhor forma de alcançar o sucesso na meditação é não procurar o sucesso. Alcançar esse sucesso pode

implicar ligar-se menos ao sucesso, pelo menos na aceção convencional de sucesso. Se isto lhe parecer insuportavelmente paradoxal, talvez deva parar de ler aqui, pois não será a última vez que encontrará um paradoxo na prática budista ou nos ensinamentos budistas. Por outro lado, há aspetos paradoxais na física moderna (um eletrão é tanto uma partícula como uma onda), mas a física moderna funciona bem. Por isso, mais vale continuar a ler.

Antes de violar o protocolo contando o meu primeiro «sucesso» como meditador, tenho de cometer outra transgressão e referir que sou muito mau meditador por natureza. O postulado de que não existe sucesso ou fracasso na meditação implica que não devemos dizer que somos maus a meditar. Uma vez que estou a violar o postulado, mais vale violar também a sua implicação, pelo que aqui vai.

Suponha que classificava todas as pessoas do mundo com base na possibilidade de conseguirem praticar facilmente a meditação de consciência plena — de se sentarem, concentrarem-se na respiração e descerem lentamente até um estado de calma, de observação em serenidade. Num extremo da escala estaria Bobby Knight — o treinador de basquetebol universitário famoso pelo rosto encarnado, furioso, e por numa ocasião ter atirado uma cadeira para dentro do campo de basquete. No outro extremo estaria, suponho, o Dalai Lama ou talvez o falecido Mister Rogers. Nesta escala, eu estaria muito mais perto de Bobby Knight do que do Dalai Lama ou do Mister Rogers. Nunca atirei uma cadeira para dentro de um campo de basquetebol, mas, quando tinha quatro anos, atirei uma perna de galinha a um convidado, num jantar, e quando tinha doze atirei um bastão de basebol a um cunhado. Felizmente, a minha tendência para atirar coisas às pessoas diminuiu com a idade, mas a volatilidade subjacente não desapareceu totalmente — e a volatilidade não facilita o caminho para a consciência plena.

Além disso (o que talvez esteja relacionado), há a questão da minha atitude para com os outros seres humanos, pois

pode obstruir o caminho para o *metta* (ou bondade carinhosa), que devemos utilizar durante um determinado tipo de meditação. Michael Kinsley, que era editor do *New Republic* quando lá trabalhei há muitos anos, sugeriu (com toda a seriedade) que eu escrevesse uma coluna intitulada «O Misanthropo».

Na verdade, creio que isso simplifica demasiado o meu problema. Não tenho uma atitude hostil para com a humanidade *per se*. De facto, tenho um grande carinho pela humanidade. O meu problema é com indivíduos humanos específicos. Tenho tendência a manter um certo ceticismo a respeito dos motivos e carácter das pessoas, uma avaliação crítica que pode levar a um juízo rígido duradouro. Sou particularmente duro com pessoas que discordam de mim em temas morais e políticos que considero importantes. Assim que coloco essas pessoas do outro lado da fronteira ideológica, começo a ter dificuldades em gerar pensamentos generosos e simpáticos sobre elas.

Como se não bastasse, tenho um problema de défice de atenção. A meditação já é difícil para quem tem as competências normais de concentração. Eu não tenho.

Há um aspeto interessante nesta escala hipotética de pessoas classificadas do meditador mais provável até ao meditador mais improvável: os meditadores mais improváveis são as pessoas que mais parecem necessitar dos benefícios da meditação! Pessoalmente, acredito que, mesmo que nunca se tivesse iniciado na meditação, ainda assim o Dalai Lama seria um tipo muito acessível. Não creio que tenha nascido com muitas arestas a precisarem de ser limadas. O mesmo se aplica ao Mister Rogers. O Bobby Knight e eu somos um caso à parte.

Assim, surge outro paradoxo da meditação: os problemas que ela pode ajudar a resolver tornam difícil meditar. Sim, a meditação pode contribuir para um aumento da sua capacidade de atenção, para uma diminuição da sua raiva e para que seja menos crítico na sua visão dos outros seres humanos. Infelizmente, um défice de atenção, um temperamento irascível e uma tendência para juízos intransigentes podem

abrandar o seu progresso no caminho da meditação. No meu caso, é uma má notícia.

Porém, há uma vantagem no facto de eu possuir este leque rico de obstruções à meditação: torna-me uma boa cobaia, uma espécie de substituto para o resto da humanidade. Afinal, mesmo que eu possua níveis superiores à média das pessoas no que respeita a estas características, a maioria tem níveis superiores aos ideais. E é muito provável que as pessoas tenham, em média, níveis superiores aos de antigamente. As tecnologias de distração tornaram os défices de atenção mais comuns. Além disso, existe qualquer coisa no ambiente moderno (algo tecnológico, cultural ou político, ou uma mistura de todos) que parece conduzir a juízos ríspidos e à fúria fácil. Basta olhar para todos os tribalismos — a discordância e até conflito declarado entre religiões, etnias, nações e correntes ideológicas. Aparentemente, há cada vez mais grupos de pessoas a definirem a sua identidade em termos de uma oposição radical a outros grupos de pessoas.

Considero este tribalismo o maior problema da nossa era. Acredito que pode anular milénios de avanço no sentido de uma integração global e desfazer a teia social, no preciso momento em que a tecnologia tinha criado a hipótese de uma comunidade planetária abrangente. Dado que o mundo está cheio de armas nucleares e a biotecnologia está a abrir uma caixa de Pandora de novas armas, podemos imaginar os nossos impulsos tribalistas a causarem uma verdadeira era das trevas.

Ou talvez esteja a exagerar. Seja como for, vou poupar-vos à versão integral e inflamada do meu sermão sobre o nosso planeta em perigo. Não precisam de partilhar dos meus receios apocalípticos para pensarem que seria bom para o mundo se a meditação pudesse ajudar mais pessoas a ultrapassarem as tendências mentais que fomentam as formas mais beligerantes de tribalismo. E, se me podem ajudar a superá-las (ajudar-me a mitigar a minha raiva e a encarar os meus inimigos, reais ou imaginários, com mais calma), podem ajudar quase qualquer

pessoa a fazer o mesmo. É isso que me torna uma cobaia tão exemplar. Sou a encarnação do que considero ser o maior problema da humanidade. Sou, num microcosmos, o que está errado no mundo.

A minha carreira de cobaia começou verdadeiramente quando fui para aquele retiro na zona rural de Massachusetts, em agosto de 2003. Tinha decidido que valia a pena tentar a meditação, mas já sabia que a experimentação esporádica não me levaria muito longe. Era preciso quase uma recruta militar. Por isso, inscrevi-me num retiro de sete dias da Insight Meditation Society (Associação de Meditação Introspectiva), auspiciosamente localizada na Pleasant Street [Rua Agradável] da cidade de Barre. Aí, meditava todos os dias, sentado durante um total de cinco horas e meia, e praticava caminhadas de meditação durante aproximadamente o mesmo período. Quanto ao resto do dia, se acrescentarmos as três refeições (em silêncio), uma hora de «trabalho de iogue» pela manhã (no meu caso, a aspirar corredores) e o tempo passado a ouvir um dos professores a dar uma «preleção darma» à noite, já o gastámos praticamente todo. O que é bom, porque, se me sobrasse tempo para desperdiçar, não disporia dos meios tradicionais para o fazer. Não havia televisão, internet, nem notícias do mundo exterior. E não devíamos trazer livros nem nada do género. Violei esta última regra, de modo a ter um registo dos acontecimentos — na altura não planeava escrever este livro, mas, como sou escritor, considero quase tudo o que faço material para o meu ofício. Além das outras restrições, como é evidente, não podíamos conversar.

Este regime diário pode não parecer exigente, uma vez que, excetuando o trabalho de iogue, não envolvia aquilo a que normalmente chamamos trabalho. Contudo, os primeiros dias foram muito difíceis. Já experimentou sentar-se numa almofada com as pernas cruzadas, concentrado na sua respiração? Não é pera doce, sobretudo se for tão mau como eu a concentrar-se. Logo no início do meu retiro, passava uma

sessão de quarenta e cinco minutos de meditação sem manter a concentração dez respirações seguidas. Eu sei, porque as contava! Inúmeras vezes, depois de contar três ou quatro respirações, começava a divagar e acabava por perceber que perdera a conta. Ou, em alguns casos, ainda contava de forma maquinal, quando na verdade pensava noutra coisa em vez de sentir conscientemente as respirações.

O facto de me enfurecer comigo mesmo de cada vez que isso acontecia não ajudava nada — fui ficando cada vez mais zangado durante os primeiros dias. Como seria de esperar, a minha ira passou a abranger todas as pessoas que pareciam ter melhores resultados do que eu. Eram cerca de 80 pessoas — ou seja, todos os outros participantes. Imaginem passar uma semana com tantas pessoas que estão a ter melhores resultados do que nós! Pessoas que são bem-sucedidas, quando nós fracassamos — ou, pelo menos, que são «bem-sucedidas» quando nós «fracassamos».

O MEU GRANDE PROGRESSO

O meu grande progresso surgiu na quinta manhã do retiro. A seguir ao pequeno-almoço, consumi mais do que devia do café instantâneo que trouxera e, enquanto tentava meditar, tive o sintoma clássico do excesso de caféina: uma tensão muito desagradável no maxilar, que me dava vontade de ranger os dentes. Essa sensação não me permitia concentrar e, depois de tentar combater aquela intrusão durante algum tempo, acabei por desistir e mudar o meu foco para a tensão no maxilar. Ou talvez não tenha sido bem uma mudança de foco, mas uma expansão de atenção — permaneci consciente da minha respiração, mas permiti que recuasse para um plano secundário enquanto aquela sensação irritante no maxilar assumia o plano principal.

Este tipo de reajustamento de atenção, acrescentando-se, é uma alternativa perfeitamente aceitável. No modo em que a meditação

de consciência plena é normalmente ensinada, a ideia de nos concentrarmos na respiração não se limita a isso. É uma forma de estabilizar a mente, de a libertar das suas preocupações normais para que possa observar o que está a acontecer com clareza, sem pressas, de modo menos reativo. E «o que está a acontecer» inclui enfaticamente coisas que estão a acontecer na sua mente. Há sentimentos que surgem no seu interior — tristeza, ansiedade, irritação, alívio, alegria — e tenta vivenciá-los de um ponto de observação diferente, sem se agarrar aos sentimentos positivos nem fugir dos negativos, mas experienciando-os de forma direta e observando-os. Esta perspetiva alterada pode ser o início de uma mudança essencial e duradoura na sua relação com os seus sentimentos; poderá, se tudo correr bem, deixar de ser escravo dos sentimentos.

Depois de dedicar alguma atenção à sensação de excesso de cafeína no meu maxilar, obtive repentinamente uma visão da minha vida interior que nunca tivera antes. Lembro-me de pensar algo como: «Sim, a vontade de ranger os dentes ainda lá está, uma sensação que normalmente considero desagradável. No entanto, está lá em baixo no maxilar, e não é aí que estou. Estou aqui em cima, na minha cabeça.» Já não me identificava com a sensação; suponho que se possa dizer que a via objetivamente. Num pequeno instante, ela perdera o seu controlo sobre mim. Foi muito estranho ter uma sensação desagradável que deixava de ser desagradável sem desaparecer verdadeiramente.

Há aqui um paradoxo (não digam que não vos avisei!). Da primeira vez que expandi a minha atenção para abranger a vontade irritantemente intrusiva de ranger os dentes, isso envolveu afrouxar a minha resistência àquela vontade. Eu estava, em certa medida, a aceitar, a receber de braços abertos até, uma sensação que tentara evitar. Porém, o resultado dessa maior proximidade à sensação foi que ganhei uma certa distância em relação a ela — um certo nível de afastamento (ou, como preferem referir alguns professores de meditação,

por motivos técnicos, «não-aproximação»). Trata-se de algo que pode suceder muitas vezes por intermédio da meditação: aceitarmos, recebermos de bom grado um sentimento desagradável pode proporcionar-nos um afastamento crítico que acaba por diminuir o seu desconforto.

Aliás, algo que por vezes faço quando me sinto muito triste (e isto é uma coisa que pode experimentar mesmo que nunca tenha meditado) é sentar-me, fechar os olhos e estudar a tristeza: aceito a sua presença e observo como é que isso me faz sentir verdadeiramente. Por exemplo, é interessante percebermos que, apesar de podermos não estar quase a chorar, o sentimento de tristeza tem uma presença forte perto das zonas dos olhos, que se ativariam se começássemos a chorar. Nunca tinha reparado nisto antes de meditar sobre a tristeza. Esta observação atenta da tristeza, aliada a um tipo de aceitação, torna-a de facto, na minha experiência, menos desagradável.

Ora, surge aqui uma questão fundamental. Qual das minhas duas perceções era «mais verdadeira» (se alguma era): quando o sentimento era desagradável ou quando a vertente «desagradável» se dissipou e o sentimento se tornou, para efeitos práticos, neutro? Por outras palavras, seria o teor desagradável inicial, de alguma forma, uma ilusão? Sem dúvida que, ao adotar outra perspetiva, o fiz desaparecer — e isso é algo que se aplica muitas vezes ao que chamamos «ilusões»: mudarmos a nossa perspetiva expurga-as. Todavia, existem mais motivos para pensarmos que são ilusões?

Esta pergunta ultrapassa em muito os meus pequenos episódios de transcender o excesso de caféina e a melancolia. Aplica-se, em princípio, a todos os sentimentos negativos: medos, ansiedades, desprezo, falta de autoestima, etc. Imagine que os nossos sentimentos negativos ou, pelo menos, muitos deles se revelavam ilusórios e que, para os expurgar, bastava contemplá-los a partir de um determinado ponto de observação.

DOR QUE NÃO DÓI

Não há dúvida de que o treino de meditação permitiu a algumas pessoas tornarem-se praticamente indiferentes ao que, noutras circunstâncias, seria uma dor insuportável. Em junho de 1963, um monge chamado Thich Quang Duc organizou uma manifestação contra a forma como o Governo do Vietname do Sul tratava os budistas. Colocou-se na posição de lótus, em cima de uma almofada, numa rua de Saigão. Depois de outro monge derramar gasolina sobre ele, Duc declarou: «Antes de fechar os olhos e me aproximar da visão de Buda, suplico respeitosamente ao Presidente Ngo Dinh Diem que tenha compaixão para com o povo do país e implemente a igualdade de religião, para manter a força da pátria eternamente.» Depois, acendeu um fósforo. O jornalista David Halberstam, que testemunhou o acontecimento, escreveu: «Enquanto ardia, nunca mexeu um músculo, nunca emitiu um som, a sua postura exterior contrastava fortemente com a lamúria das pessoas que o rodeavam.»¹

Podem defender que Duc, longe de se libertar de uma ilusão, estava na verdade a *sofrer* de uma ilusão. Afinal, *estava* a morrer queimado. Por isso, se não tinha a sensação que normalmente associamos a morrer queimado — a sensação que implica uma dor intensa e ativa um pânico que pareceria adequado à maioria das pessoas —, não haveria então um sentido que o fizesse não estar a aperceber-se da situação?

A questão que estou a circundar (quais dos nossos sentimentos, pensamentos e perceções «normais» são, em certa medida, ilusões) é importante por dois motivos. O primeiro é simples e prático: como é óbvio, se muitos sentimentos desagradáveis (ansiedade, medo, falta de autoestima, melancolia, etc.) são, em certo sentido, ilusões e podemos usar a meditação para os dissipar, ou, pelo menos, para reduzir o seu ascendente sobre nós, isso é um dado que podemos utilizar. O segundo motivo é, à primeira vista, mais académico, mas acaba por ter

um certo valor prático também: percebermos quando os nossos sentimentos nos induzem em erro ajuda-nos a esclarecer se a visão budista da mente (e da relação da mente com a realidade) é tão louca como por vezes parece. Será a realidade que apreendemos, ou uma porção considerável dela, verdadeiramente uma ilusão?

Esta questão leva-nos a profundezas da filosofia budista que não costumam ser abordadas nos relatos mais comuns da meditação. Como seria de esperar, esses relatos tendem a centrar-se em aspetos com uma contrapartida a curto prazo — redução de stress, aumento da autoestima, etc. —, sem aprofundarem o contexto filosófico em que a meditação budista surgiu e evoluiu. Utilizar a meditação desta forma, apenas como um artifício terapêutico que não altera profundamente a sua visão da realidade, não representa problema nenhum. É bom para si e provavelmente será bom para o mundo.

Não obstante, utilizar a meditação assim não é, por si só, tomar o comprimido encarnado. Tomar o comprimido encarnado implica fazer perguntas básicas sobre a relação entre quem apreende e o que é apreendido, bem como examinar o que está subjacente à nossa visão normal da realidade. Se está a pensar seriamente em tomar o comprimido encarnado, terá curiosidade em saber se a visão budista do mundo «funciona» não só numa aceção terapêutica, mas também num sentido mais filosófico. A perspetiva budista, com a sua visão aparentemente distorcida do que é real e não é, faz algum sentido à luz da ciência moderna? Essa é a questão que abordarei no capítulo seguinte — e, na verdade, em grande parte do resto deste livro. Como veremos, esta questão, apesar de relevante em termos meramente filosóficos, também tem implicações na forma como vivemos — implicações que, apesar de práticas em certa medida, se poderão descrever melhor como «espirituais» do que «terapêuticas».

Contudo, antes de mais, uma advertência. Em termos estritos, não existe uma «visão budista do mundo». Pouco depois

de surgir, em meados do primeiro milénio antes de Cristo, o budismo começou a fragmentar-se em diferentes correntes de interpretação. Como resultado, tal como existem cristãos católicos e protestantes, ou muçulmanos sunitas e xiitas, surgiram ramos distintos de pensamento budista que diferem a respeito de pontos específicos da doutrina.

A divisão mais básica do budismo faz-se entre a escola Theravada e a escola Mahayana. A minha tradição de meditação, a Vipasana, deriva da linhagem Theravada. É na linhagem Mahayana que encontramos a visão mais radicalmente ampla da ilusão. Alguns budistas da corrente Mahayana chegam a adotar uma doutrina da «mente em exclusivo» que, nas suas versões mais radicais, considera as coisas que «apreendemos» através da consciência literalmente produtos da nossa imaginação. Esta corrente do pensamento budista (a facção que se identifica mais obviamente com o filme *Matrix*) não é dominante no budismo Mahayana, muito menos no budismo em geral. Todavia, até os pensadores budistas das correntes dominantes aceitam uma versão do conceito de vazio, uma ideia subtil que é difícil descrever em poucas palavras (ou em muitas), mas que defende, no mínimo, que as coisas que vemos, quando olhamos para o mundo, têm uma existência menos distinta e substancial do que aparentam.

Além disso, existe aquela célebre ideia budista de que o eu — sabem, o vosso eu, o meu eu — é uma ilusão. Nessa visão, o «nós» que achamos que pensa os nossos pensamentos, sente os nossos sentimentos e toma as nossas decisões não existe verdadeiramente.²

Se juntarem estas duas ideias fundamentais budistas — a ideia de não-eu e a de vazio —, obterão uma tese radical: os vossos mundos interior e exterior não são nada do que parecem.

A maioria das pessoas consideraria estas duas ideias duvidosas ou até loucas. Porém, uma vez que a premissa destes conceitos é o facto de as pessoas estarem por natureza iludidas,

seria perverso deixar que a sua reação natural nos impedisse de as explorar. Este livro é em grande medida uma exploração destas duas ideias e espero demonstrar que fazem muito sentido. Tanto a nossa visão natural do mundo «ao nosso redor» como a nossa visão natural do mundo «no nosso interior» (o mundo dentro da nossa cabeça) são extremamente enganosas. Além disso, o facto de não vermos estes dois mundos com clareza conduz, segundo o budismo, a muito sofrimento. A meditação pode ajudar-nos a vê-los com mais nitidez.

Quando digo que vamos explorar as bases científicas da cosmovisão budista, não me refiro a «bases científicas» no sentido de provas científicas de que a meditação possa reduzir o sofrimento. Se pretender provas dessas, existem inúmeros estudos, fáceis de encontrar e amplamente conhecidos, que parecem demonstrá-lo. Também não me refiro a «bases científicas» apenas no sentido do que se passa no cérebro quando estamos a meditar e começamos a mudar a nossa visão da realidade (apesar de referir, sem dúvida, alguns dos estudos mais importantes com recurso a exames cerebrais).

Refiro-me a «bases científicas» no sentido de usar todas as ferramentas da psicologia moderna na abordagem a questões como as seguintes: porque são os seres humanos naturalmente iludidos e de que formas específicas? Como funciona exatamente a ilusão? Como é que a ilusão nos faz sofrer? Como é que nos leva a fazer sofrer os outros? Por que motivo funcionaria a receita budista para dissipar a ilusão — sobretudo a parte meditativa dessa receita? O que significaria essa receita funcionar plenamente? Ou seja, o estado elusivo em que alegadamente culmina o caminho da meditação — por vezes, chamado «iluminação» — merece mesmo essa designação? Como seria ver o mundo com uma clareza perfeita?

Por falar em mundo: salvar o mundo (impedindo que a mentalidade de tribalismo cubra o planeta de caos e carnificina) será mesmo apenas uma questão de clarificar a visão das pessoas que nele habitam? Não devia dizer «apenas», pois,

como é óbvio, se a ilusão está profundamente entranhada em nós, a sua anulação exigirá algum trabalho. Não obstante, seria bom saber se a luta pela paz duradoura é também a luta pela verdade — já que estamos a assumir uma tarefa hercúlea como salvar o mundo, seria ótimo matar dois coelhos com uma só cajadada! Seria igualmente bom pensar que, quando as pessoas seguem o caminho da libertação (utilizando a meditação para tentar ver o mundo com maior clareza e, no processo, reduzir o seu sofrimento), estão a ajudar a humanidade em geral, que a demanda pela salvação individual promove a procura de uma salvação social.

O primeiro passo nesta investigação épica é olhar mais atentamente para os nossos sentimentos: dor, prazer, medo, ansiedade, amor, luxúria, etc. Os sentimentos desempenham um grande papel na formação das nossas percepções e na nossa orientação ao longo da vida — um papel superior ao que muitas pessoas pensam. Serão guias fiáveis? Essa é a questão que começaremos a examinar no capítulo seguinte.

UM DOS MELHORES LIVROS DO ANO PARA A REVISTA *PUBLISHERS WEEKLY*



O Budismo Tem Razão é uma estimulante viagem pela psicologia, filosofia e meditação. Robert Wright, um dos mais brilhantes pensadores americanos, mostra neste livro como o budismo detém a chave para a clareza moral e a felicidade duradoura.

Wright explica que a mente humana foi concebida para, com frequência, nos enganar sobre nós próprios e sobre o mundo, tornando a felicidade um estado difícil de atingir. Mas, se sabemos que as nossas mentes são desenhadas para sentir ansiedade, depressão, ira e ganância, o que devemos fazer? A resposta encontra-se no budismo, que descobriu há milhares de anos aquilo que agora os cientistas comprovam: que o sofrimento humano é resultado de não vermos o mundo de uma forma clara e que isso pode mudar se usarmos a meditação para nos tornarmos melhores pessoas.

Ao mesmo tempo ambicioso e acessível, este é o primeiro livro a combinar a psicologia evolutiva com a neurociência para defender a validade dos principais ensinamentos budistas e mostrar que o budismo pode salvar-nos de nós mesmos, como indivíduos e como espécie.

«Um feito sublime.»

ADAM GOPNIK, *THE NEW YORKER*

 <p>nascente o curso da sua vida 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8873-49-1</p>  <p>9 789898 873491</p> <p>Religião / Filosofia</p>
---	--