

Dever, Disciplina e Determinação

James Low
Junho de 2011

Tradução: Jorge Lira
Revisão: João Vale

Movendo-se no oceano de estímulos, as consciências são evocadas incessantemente. Tanto a que reagir, tanto para fazer e tão pouco tempo.

Nossa orientação para o que ocorre pode ser estruturada de três maneiras: 1) a habitual, 2) a intencional, 3) a imediaticidade da abertura.

1) Habitual

Quase sempre operamos habitualmente de acordo com padrões, associações, tendências, interpretações e assim por diante, que foram instalados há muito tempo. Neste modo, um estímulo surge no campo da experiência e é identificado como sendo um ambiente "externo" ou pensamento, sentimento ou sensação "interna". O estímulo evoca uma resposta habitual, como excitação, tédio ou medo. Então, essas respostas levam a seus caminhos interligados de ação, como uma mobilização alegre, um afundamento de depressão, evitação/retaliação e assim por diante.

Esses caminhos de resposta constituem nossa personalidade e parecem necessários e "naturais", mesmo quando desagradáveis, tediosos, cheios de culpa, etc. No fluxo de estímulo/resposta, o tempo passa, a vida passa.

Uma vez estabelecida a estrutura básica da vida, ela tende a funcionar automaticamente, a menos que seja interrompida. Novas tarefas podem se tornar um desafio terrível, pois nos forçam a alterar a maneira como fazemos as coisas. Isso dá origem à luta para manter a vida nos trilhos, mobilizando intenções breves e focadas para retificar novas tendências que não podem ser normalizadas. Este é o padrão usual de operação dos cinco skandhas¹ e é a base para a existência samsárica.

Neste contexto, as noções de dever aderem às restrições e requisitos aos quais nos adaptamos no curso de nossa socialização. Sentimo-nos obrigados a realizar as tarefas com um sentido de importância e necessidade e torna-se nosso dever realizá-las da maneira que for considerada "certa". Isso pode se aplicar a qualquer coisa, desde passar roupas até lutar pelo seu país. Por trás do desempenho contínuo dessas tarefas está, à espreita, uma sensação de medo e ansiedade que surge do sentimento de que algo está em jogo, de que consequências negativas surgiriam a partir do seu não desempenho. Isso traz um compromisso disciplinado, embora talvez não muito consciente, de manter os padrões que adotamos. A determinação em manter esses modos de ser, muitas vezes, se revela na tristeza e na confusão que surgem quando, por doença, redundância etc., isso não é mais possível.

Dever, Disciplina, Determinação

2) Intencional

O segundo modo é comandado pela intencionalidade consciente organizada em torno de princípios orientadores conhecidos. Esta é a base para qualquer sistema ideológico/experiencial, seja ele político, econômico ou religioso. Quanto mais a ideologia se afasta do real, do fenomenológico, mais caos tal intencionalidade pode criar (por exemplo, o plano de 5 anos de Stalin, o Grande Salto para a Frente de Mao, assassinato religioso de bruxas e dos povos nativos da América do Sul, etc.).

Nos sistemas de dharma, o ideológico e o experiencial estão ligados por meio da visão, meditação, atividade e resultado em cada um dos ‘nove veículos’². A intenção é vital para que a clareza seja desenvolvida, pois a intenção não apenas estabelece um caminho de tarefas vinculadas, mas ilumina quando o caminho é desviado. Para todos os veículos, dever, disciplina e determinação são necessários devido à tendência generalizada de se distrair e agir da maneira habitual descrita acima.

Na prática Mahayana³, o dever é estabelecido por meio da obrigação e disciplinado por meio de votos. Se todos os seres sencientes foram nossas mães em uma vida anterior, então o cuidado que eles nos ofereceram nos coloca sob uma obrigação. Todos que encontramos são pessoas com quem temos uma dívida - há um dever inegociável de agir em prol do bem-estar deles. Esse dever é apoiado pelo imperativo Hinayana⁴ de atenção focada, desenvolvida por meio de samatha e vipassana, meditações que, respectivamente, desenvolvem calma e clareza, e por meio de votos de restrição. Também são apoiados pelo samayas⁵ vajrayana que nos vinculam ao uso regular de métodos poderosos⁶ para o bem-estar de todos os seres.

O dever é um senso de obrigação. Não é um amigo da liberdade volúvel do ego, do desejo de seguir a própria inclinação. Quando aceitamos um dever, há uma diminuição da liberdade de fazer o que quisermos - embora possamos encontrar um tipo diferente de liberdade dentro das restrições. O cumprimento do dever requer o desenvolvimento de qualidades específicas, notadamente aquelas das seis paramitas. **Em particular, vamos precisar da paciência para superar a irritação que temos quando nossos impulsos são frustrados, por exemplo, quando nosso dever for comprometido.** O dever muitas vezes entristece o ego, por isso vinculá-lo a uma série de intenções ajuda tasi quais beneficiar todos os seres e fazer as práticas necessárias para isso de forma consciente apesar de todos os obstáculos, incluindo o sentimento de falta de interesse. O foco expansivo da intenção ajuda a contextualizar as dificuldades das situações e, assim, mantê-las em seu tamanho real.

A disciplina apoia a intenção ao desenvolver habilidades da não distração e o poder de não ser desviado ou sobrecarregado por circunstâncias contingentes. Os impulsos podem parecer tão vitais e cheios de vida - muitas vezes nos sentimos mais vivos quando os seguimos. No entanto, o impulso é como um rio no Saara, repentinamente rugindo pelo *uádi*¹ apenas para desaparecer na areia. Disciplina implica em ser capaz de organizar e gerenciar seu tempo e energia para que as tarefas sejam atendidas e concluídas de maneira ordenada.

¹ Um uádi, uade ou uédi é um leito seco de rio no qual as águas correm apenas na estação das chuvas. O termo é usado nas regiões desérticas da Norte da África e da Ásia e é muito comum em topônimos.

Dever, Disciplina, Determinação

A disciplina é dual em sua estrutura, com um aspecto de nós mesmos mantendo outros aspectos sob controle. É uma reunião de si mesmo, um alinhamento de pequenas intenções momentâneas com intenções duradouras maiores com as quais nos comprometemos. Para a maioria das pessoas, a integração com a lucidez da base aberta é difícil se a energia estiver muito dispersa, portanto, um certo grau de disciplina faz parte de todos os caminhos e veículos do dharma, pelo menos em algum estágio. Discípulo é aquele que se submete à disciplina, que segue um caminho em vez de vagar para cá e para lá. A meta não é alcançada sem sacrifício, um sacrifício que invariavelmente existe pela necessidade do ego de manter seu senso familiar de “eu”. Por exemplo, ser pontual requer “estar no tempo”, submeter-se à regularidade não negociável do tempo linear. Encontrar-se e alinhar-se com os ritmos emergentes específicos do mundo exige atenção às pulsações em constante mudança, movimentos que não são determinados pelos próprios desejos.

A disciplina simplifica a vida permitindo que as questões, eventos e práticas que são privilegiados por nossa intenção permaneçam figurados, relegando para segundo plano aqueles aspectos que são considerados importantes por nossos hábitos. É claro que isso é usar o artificial da própria intenção para simplificar o artificial do hábito como parte da tarefa de desconstruir o artificial em seu próprio terreno. Encontrar o caminho do meio com disciplina, nem muito rígida nem muito frouxa, não é fácil, pois requer uma aceitação adulta, não defensiva e não culpada de nossas tendências para nos extraviarmos.

A determinação é a força de vontade, o poder de seguir em frente apesar de todos os contratemplos. É a coragem e a força para moldar os eventos, em vez de ser moldado por eles. Envolve uma intenção resoluta que bloqueará e removerá impedimentos. A determinação requer um senso claro do objetivo para encontrar o caminho através de um território acidentado, geralmente no escuro. Não desistir, não se afastar, mas continuar indo para casa. No entanto, o ego busca um lar diferente do lar almejado pela lucidez. A sensação de lar do ego reside no objeto bom e agradável, a sensação de conforto decorrente da satisfação de nossos desejos. Já a lucidez busca apenas permanecer em sua não-dualidade. Os objetos encontrados ao longo do caminho podem ser utilizados indevidamente como lares para o ego, tornando a jornada muito longa e confusa. Cada falso lar ao qual aderimos irá desaparecer, devido à sua própria impermanência e à inconstância de nossas fantasias. Cada despejo ou abandono traz um certo grau de desorientação. A determinação é a força que nos permite evitar essas distrações temporárias e continuar seguindo atentamente a intenção central seja qual for o terreno. O inimigo da determinação é a dispersão, permitindo que a energia e o foco se esvaíam pela porosidade que vem do interesse por tudo.

No entanto, equilíbrio e perspectiva são vitais, caso contrário, dever, disciplina e determinação revelarão seus aspectos sombrios de trabalho penoso, distração e depressão. Onde o dever perde sua inspiração vivificante e se torna simplesmente uma exigência para fazer o que deve ser feito, torna-se enfadonho, e a pessoa o cumpre como um mero trabalho penoso, um vazio que se encontra preso a uma tarefa que perdeu seu sentido.

Se a disciplina for aplicada além da capacidade de uma pessoa, é provável que ela se proteja com distração. O disciplinamento muito rígido da atenção, que não permite qualquer movimento livre, leva ao seu oposto, a distração sem objetivo, pois a

Dever, Disciplina, Determinação

atividade natural da mente é movimento, não fixação. O excesso de coerção, portanto, levará à busca compensatória de liberação por meio de uma errância não direcionada.

Quando a determinação é aplicada para atravessar uma corrente interminável de dificuldades, é provável que ocorra a exaustão do corpo e do espírito, o que leva facilmente à depressão e à desesperança. Um equilíbrio dinâmico é necessário, portanto, temos que permitir uma pulsação entre as polaridades de esforço e facilidade sem esforço. O caminho do meio não é uma questão de se fixar no meio, mas de não se perder nos extremos.

3) Imediaticidade da abertura

O terceiro modo, a imediaticidade da abertura, não restringe o que ocorre porque não está procurando nada. Não há intenção, nem extensão, nem tensão. Relaxado, aberto à vontade, este é o estado de completude sem que nada seja adicionado a ele. Imutável, não é uma construção e, portanto, está livre de começo e fim; este é o vajra verdadeiramente indestrutível. Nesse estado, a atividade surge espontaneamente, sem criar nada. A energia da abertura realiza todas as atividades, todas as manifestações e, assim, todas as possibilidades do samsara e do nirvana fazem parte dela.

No entanto, o relaxamento que permite o abandono da atenção consciente, também permite o surgimento de padrões habituais - e se eles não forem auto-liberados novas teias de emaranhamento começarão.

Noções polarizadas de ordem e caos podem levar a um superenvolvimento ansioso - uma sensação de que tudo depende de mim e se eu não me controlar, tudo desmoronará. Isso leva a uma pré-ocupação continuamente atarefada que não deixa tempo ou espaço para atender à ordem natural dos fenômenos. A experiência é, por sua própria natureza, padronizada, exibindo forma, estrutura e imediatez. Fora e dentro da pureza sempre aberta do ser incompreensível, há a presença imediata do campo de experiência perfeitamente formado. O relaxamento do engajamento ansioso é necessário para permitir que a perfeição natural se revele diferente do que pensávamos que seria. Nossos pensamentos parecem ser os líderes e organizadores da experiência, embora expressem a característica interpretativa da intenção da nossa consciência. O ato já foi iniciado antes de atingir a consciência. A consciência egóica autorreferenciada é parte da narrativa *post hoc*, a criação de uma ordem artificial que segue o imediatismo direto da situação real. A situação da realidade atual não pode ser apreendida pelo pensamento, embora revele-se para abrir a lucidez, não-ocupada pelo pensamento.

Isso abre uma perspectiva muito diferente daquela embutida nos caminhos do esforço. Quando estabelecemos uma meta, como desenvolver compaixão e sabedoria, se não mudarmos radicalmente nosso quadro de referência, podemos nos encontrar identificando nosso ego - dirigido e limitado - como o veículo necessário para este êxito. Este é um grande erro uma vez que o esforço dissociado de sua base de vacuidade - e carente da motivação compassiva simplesmente - irá, apenas, fazer parte do problema.

Quer sigamos um caminho de esforço ou busquemos um caminho de prazer, precisamos evitar colapsar no objeto de nossa intenção. No surgimento de sujeito e

Dever, Disciplina, Determinação

objeto, seja de maneiras habituais ou intencionais, o ponto-chave de foco é o experimentador, não o objeto da experiência. Integrar-se com o simples estado de experiência de presença é a porta sempre aberta para a base, o caminho e o resultado.

Para esclarecer isso, podemos considerar cinco maneiras pelas quais nós, como sujeitos, podemos nos relacionar com o surgimento da experiência. As três primeiras maneiras ocorrem principalmente como experiências "internas", como pensamentos surgindo em mim. Este é o domínio revelado e questionado pela meditação com um foco preestabelecido. Quanto mais podemos nos mover dos estados de fusão conhecidos, mais liberdade temos para nos envolver criativamente com o potencial de cada situação que encontramos.

1. Fusão total com o surgimento: um imperativo não mediado, por exemplo 'Eu devo sentar', ou 'Eu te odeio', em que há apenas identificação ilimitada com o que está surgindo. Outros surgimentos são desprovidos de impacto, e eu sou apenas este fato ininterrupto.
2. Fusão observada, por exemplo, "Estou cansado e preciso me sentar logo." ou "Estou ciente de que te odeio", em que há algum reconhecimento do estado fundido. Esse reconhecimento pode ou não influenciar o senso de inevitabilidade da trajetória do estado.
3. A não-fusão, que é alcançada através do reconhecimento e da disponibilidade do senso de agente capaz de gerenciar a relação entre "eu" e o surgimento com o qual sou tentado a me fundir. Por exemplo, 'Eu sei que estou cansado, mas vou descansar em breve, então vou continuar' ou 'Eu sei que posso sentir ódio por você, mas temos que trabalhar juntos, então vou mantê-lo sob controle.' O equilíbrio ou ponto de escolha de identificação/desidentificação está presente na consciência e pode ser inclinado por um ato de vontade, pois aqui a intenção consciente é mais forte do que a suposição habitual, impulso, exclusão, etc.
4. Reconhecimento de fluxo, onde o ponto de vista da "observação imparcial" é estabelecido, permitindo uma sensação de ver o que está acontecendo nas arenas de "objeto" e "sujeito". Assim, tanto o campo ambiental e seu impacto sobre os sentidos, quanto a experiência de pensamentos, sentimentos e sensações e tudo o que é tomado como constitutivo de eu, mim, mim mesmo, estão abertos à atenção focada. Isso traz uma sensação de impermanência da experiência, de modo que a intensidade do momento tem menos poder de capturar a identificação e, assim, criar um pequeno mundo. Assim, 'estou cansado', ou 'te odeio' permanecem como parte do campo; não removido ou ignorado, mas também incapazes de dominar e controlar.
5. Lucidez não-dual, onde, ao repousar na lucidez aberta, o movimento do sujeito e do objeto é desimpedido como o fluxo da experiência não reificada. A presença é penetrante e, portanto, sempre já está lá, sem forma e sem essência, mas iluminadora de tudo. Sua indestrutibilidade é livre de esperanças e medos relacionados ao ganho ou perda de qualquer padrão particular de surgimento, seja "sujeito" ou "objeto".

Dever, Disciplina, Determinação

Geralmente, o desenvolvimento da intenção consciente ajuda a abrir um espaço livre da preocupação habitual. Nesse espaço, a atividade voltada para o benefício de outras pessoas pode ser realizada na forma de um sonho. Isso revela a atividade, como desde já, em integração com a imediatez aberta.

O desenvolvimento do dever, da disciplina e da determinação não são práticas inferiores, e sim aspectos vitais da quebra da intoxicação pelas fantasias de imagens do ego. Para que a atividade do dharma continue, eles são apoios necessários, suportes que facilitam a passagem de volta à fonte que não foi deixada. Ficar na linha pode parecer restritivo, mas abre a porta já aberta.

Notas

1. Os 5 skandhas ou agregados são os 5 componentes básicos de uma pessoa de acordo com a tradição budista. Eles são forma, identificados como forma e cor; sentimento, identificado como respostas positivas, negativas ou neutras à forma; percepção, identificada como a resposta interpretativa ao sentimento e à forma; associações, identificadas como formulação da experiência; consciência, a apreensão mental da experiência.
2. Os nove veículos ou yantras descrevem nove visões diferentes de nossa situação vivida, cada um com seus próprios métodos correspondentes de meditação, atividades e resultados. Vão desde uma atitude de renúncia e evitação, passando pelo abraço de todos os seres, até a percepção da natureza divina de todas as aparências, até a liberação espontânea e sem esforço de todos os fenômenos.
3. Mahayana ou grande veículo refere-se a abraçar o vazio de todos os fenômenos e a compaixão que flui disso. Embora nos movamos em um mundo de entidades aparentemente reais, na verdade não existe nenhum fenômeno, incluindo nós mesmos, que possui uma essência inerente e autodefinida. Ao reconhecer a natureza ilusória da experiência, surge uma grande compaixão por todos aqueles que estão presos ao apego a entidades fictícias.
4. Hinayana ou veículo menor refere-se a uma abordagem da vida marcada pelo cuidado que se torna necessário pela natureza perigosa do mundo em que habitamos. O envolvimento enredado está disponível em todos os lados e, portanto, a renúncia e a clareza de intenção são necessárias para evitar o apego e sua consequência inevitável, o sofrimento.
5. Samayas vajrayana são compromissos do veículo indestrutível, o caminho do tantra ou transformação. Ao ligar-se a uma prática de identificação com um ser divino, os padrões habituais de interpretação e ação embutidos em nosso senso usual de identidade são afrouxados, de modo que um novo senso de liberdade é despertado.
6. Métodos poderosos são aqueles que trabalham com a energia que se manifesta como a aparência ilusória do mundo. Ao reconhecer a falta de

Dever, Disciplina, Determinação

fixidez em nossa experiência, a criatividade é liberada para efetuar as mudanças necessárias.

7. As seis paramitas ou qualidades transcendentais são generosidade, paciência, perseverança, determinação, disciplina e sabedoria. O desenvolvimento dessas qualidades fornece a base para sustentar o compromisso do bodhisattva de trabalhar para o benefício de todos os seres até que sejam iluminados. As qualidades são transcendentais porque se baseiam no entendimento de que todos os seres e todos os fenômenos são desprovidos de natureza própria inerente. Isso abre caminho para um caminho sem limites.