

DA RAZÃO SUFICIENTE À MEDITAÇÃO CONSCIENTE:
SCHOPENHAUER, BORGES, RAUL BRANDÃO,
THICH NATH HANH

FROM THE CONCEPT OF SUFFICIENT REASON TO THE
PRACTICE OF MINDFUL MEDITATION: SCHOPENHAUER,
BORGES, RAUL BRANDÃO, THICH NATH HANH

José Eduardo Reis

Professor associado na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro onde leciona na área dos estudos literários. É investigador integrado do Instituto de Literatura Comparada da Faculdade de Letras do Porto. Tem publicado regularmente na área de estudos literários comparados com particular incidência na temática do utopismo literário. <https://orcid.org/0000-0003-1002-0630>

Submetido: 18 de março de 2023

Aceito: 23 de outubro de 2023

Publicado: 17 de novembro de 2023

DA RAZÃO SUFICIENTE À MEDITAÇÃO CONSCIENTE:
SCHOPENHAUER, BORGES, RAUL BRANDÃO,
THICH NATH HANH¹

José Eduardo Reis²

Resumo: Os processos criativos têm a sua origem na razão, na imaginação, na afeção humanas ou são simplesmente artefactos que se justificam autotelicamente? A arte é um acontecimento que se regula exclusivamente pela ordem temporal da vida humana ou a sua natureza última situa-se num plano que se revela trans ou a atemporalmente livre de condicionamentos temporais? A estética é um traço característico da fenomenologia da arte ou distende-se às práticas sociais da vida comum? Em que medida toda a criação artística, independentemente do trabalho sobre as gramáticas e os códigos que os regulam, é devedora de estados de consciência que se situam ou prolongam uma plena atenção individual dada ao fluxo da vida? Como é que um sutra do Buda explicado por um mestre zen contemporâneo pode contribuir para o esclarecimento e aprofundamento destas questões? Com os contributos, variáveis em extensão e fundamentação, de Schopenhauer, Borges, Raul Brandão e Thich Nath Hanh, o nosso ensaio é uma tentativa de vislumbrar algumas respostas a algumas dessas questões.

Palavras-chave: Razão; Tempo Presente; Plena Consciência; Filosofia; Literatura.

FROM THE CONCEPT OF SUFFICIENT REASON TO THE
PRACTICE OF MINDFUL MEDITATION: SCHOPENHAUER,
BORGES, RAUL BRANDÃO, THICH NATH HANH

Abstract: Do creative processes stem from human reason, imagination, affection, or are they merely artefacts that self-justify themselves? Is art an event that is governed solely by the temporal order of human life, or is its ultimate nature trans/atemporal? Is aesthetics a distinctive feature of art phenomenology, or does

¹ Dedico este ensaio à Margarida Cardoso e a Luísa Malato que, por vias diferentes, justificam a sua elaboração e publicação.

² Professor associado na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro onde leciona na área dos estudos literários. É investigador integrado do Instituto de Literatura Comparada da Faculdade de Letras do Porto. Tem publicado regularmente na área de estudos literários comparados com particular incidência na temática do utopismo literário. <https://orcid.org/0000-0003-1002-0630> / <https://doi.org/10.53930/27892182.dialogos.8.136>

it also apply to everyday social practises? How does all art, regardless of the codes and grammars that govern it, owe something to a mindful awareness on the flow of life? How can a contemporary Zen master's explanation of a Buddha sutra be helpful to elucidate and expand upon these inquiries? Drawing on insights from Schopenhauer, Borges, Raul Brandão, and Thich Nath Hanh, this essay aims to provide a glimpse of some of the answers to these questions.

Keywords: Reason; Present Time; Mindfulness; Philosophy; Literature.

Os processos criativos têm a sua origem na razão, na imaginação, na afeção humanas ou são simplesmente artefactos que se justificam autotelicamente? A arte é um acontecimento que se regula exclusivamente pela ordem temporal da vida humana ou a sua natureza última situa-se num plano que se revela trans ou a atemporalmente livre de condicionamentos temporais? A estética é um traço característico da fenomenologia da arte ou distende-se às práticas sociais da vida comum? Em que medida toda a criação artística, independentemente do trabalho sobre as gramáticas e os códigos que os regulam, é devedora de estados de consciência que se situam ou prolongam uma plena atenção individual dada ao fluxo da vida? Como é que um sutra do Buda explicado por um mestre zen contemporâneo pode contribuir para o esclarecimento e aprofundamento destas questões?

Comecemos, então, por convocar alguns dados da teoria de conhecimento de Schopenhauer (1981) expendidos em *Da Quádrupla Raiz do Princípio da Razão Suficiente* para justificadamente nos auxiliarem a abordar os ensinamentos do Buda sobre a vida no momento presente, tal como o mestre zen vietnamita Thich Nhat Hanh os revisita e reescreve no seu opúsculo *O Nosso Encontro com a Vida* (Hanh, 2010). De permeio, e porque o discurso literário na sua abrangente e distendida figuração da realidade é também instrumental para a elucidação das inúmeras possibilidades da manifestação consciente da vida, ilustraremos o argumento de Schopenhauer com versos de Jorge Luis Borges e faremos uma breve, e supomos que pertinente, pausa no desenvolvimento do nosso argumento, interpretando uma passagem do “romance-ensaio” *Húmus* de Raul Brandão (Ferreira, 1991, pp. 195-196).

Assim, recordemos que para Schopenhauer o mundo é dado como uma contínua representação, isto é, que a estrutura da sua realidade objetiva não existe em si, independentemente do modo como é percebida, e que essa realidade, ao se tornar presente pela determinante contribuição da consciência do sujeito surge sempre condicionada pelas coordenadas/intuições do tempo e do espaço e pela categoria da causalidade, instâncias dadas *a priori*, anteriores à experiência sensível, e que definem a estrutura formal da nossa faculdade de conhecimento. Tal como Kant, Schopenhauer utiliza as expressões “sentido externo” e “sentido interno” para designar, respetivamente, as faculdades do conhecimento pelas quais intuimos a realidade que nos é exterior e a nossa realidade íntima. Ora se, por um lado, as nossas representações do mundo material envolvem sempre a conjugação dessas duas instâncias do espaço e do tempo, que a priori intuimos separadamente – conjugação essa que é operada, de acordo com a teoria gnoseológica de Schopenhauer pela faculdade intuitiva do entendimento – por outro lado, tais representações do que nos é dado como nos sendo exterior subordinam-se, por sua vez, ao nosso sentido interno e à sua forma, o tempo. Esta tese de que as nossas representações das coisas/fenómenos exteriores se efetuam mediante a sua subordinação à forma do sentido interno ou intuição pura do tempo é explicada e desenvolvida por Schopenhauer no parágrafo 19, intitulado “Da presença imediata das representações” do seu livro da *Quádrupla Raiz do Princípio da Razão Suficiente* nos seguintes termos:

Apesar desta união das formas do sentido interno e do sentido externo, operada pelo entendimento para a representação da matéria e para representar com esta um mundo exterior permanente, o sujeito só conhece *imediatamente* pelo *sentido interno*, visto que o sentido externo é por sua vez objeto do interno, o qual percebe de novo as percepções daquele: e como o sujeito, no tocante à presença das representações na sua consciência, está apenas submetido às condições do tempo como forma do sentido interno, resulta de tudo isso que só pode ter presente uma representação clara de cada vez, por mais completa que possa ser. Dizer: as representações são *imediatamente presentes* significa que são conhecidas não somente na união do tempo e do espaço, operada pelo entendimento [...] a fim de produzir a representação

global da realidade empírica, mas que são conhecidas como representações do sentido interno no mero tempo, e certamente, no ponto indiferenciado entre as duas direções opostas do tempo, ponto que se denomina o presente. (Schopenhauer, 1981, pp. 64-65, tradução do autor).

Temos assim que para Schopenhauer, reiterando o que já tinha sido postulado por Kant, é a forma do nosso sentido interior ou íntimo, o tempo, que se constitui como a nossa intuição dominante à qual se subordinam todas as nossas representações imediatas do mundo empírico. É neste constante, contínuo e instável presente situado entre as duas dimensões opostas do tempo – que permanentemente se escoia do passado e permanentemente avança para ao futuro – que se torna possível acedermos ao conhecimento do mundo, presente esse, que é, afinal, a única modalidade pela qual se manifesta o fenómeno da vida e se percebe toda a fenomenologia da realidade empiricamente representável. Daí que a pergunta formulada poeticamente por Jorge Luis Borges no poema “Alguém Sonha”, “Quem terá sonhado o tempo até agora, que é, como todos os agoras, o ápice?”³ (Borges, 1985, p. 43), resume a sua perplexidade metafísica diante de tão enigmática existência do tempo presente. Isto porque até mesmo o passado rememorado e o futuro projetado só são possíveis de serem no presente imediato do sujeito racional que formula essas possibilidades. É assim que noutra poesia de Borges “O Passado” deparamos com a recriação estética da explicação schopenhaueriana sobre esse sentido interno da nossa faculdade de conhecimento: “Não há outro tempo que o agora, este ápice / Do que já será e do que foi, daquele instante / Em que a gota cai na clepsidra” (1984, pp. 1086-7). Ainda no seu soneto “O Instante” lê-se nos versos 5 e 6 que “O presente está só. A memória / erige o tempo”, para nos últimos versos se dar expressão à ideia de que o misterioso enlace entre a fugaz transitoriedade e a permanente eternidade, que define a natureza do momento presente, é a indefetível verdade a que se subsume a permanente manifestação da vida: “O hoje fugaz é ténue e é eterno; / Outro Céu não esperes, nem outro Inferno” (1984, p. 917).

³ Esta e ulteriores traduções são da minha autoria.

Sem querermos dar ênfase à tese de que a consciência é o lugar originário de todas as antinomias, o palco em que se desenrola o psicodrama da existência humana dividida entre a elevação ao céu e a descida ao inferno, não podemos deixar de reconhecer que ela tanto pode ser identificada como a instância ou o termo comum para designar a atividade mental gerada pelo aparato ou dispositivo de conhecimento constituído, tal como a gnoseologia de Kant-Schopenhauer o descreve, pelas faculdades da sensibilidade, do entendimento e da razão, como também explicitada enquanto dispositivo gerador de formações ético-culturais ou mesmo como termo sinónimo de configurações ideológicas e sistemas de crenças historicamente situadas e socialmente dominantes. É esta última aceção do termo consciência, como aparelho ideológico ou programa doutrinário de modelização comportamental e não como sistema operacional do conhecimento humano, que é objeto da veemente e nietzschiana interpelação crítica feita pela voz do filósofo Gabiru, o alter-ego do narrador do romance poético *Húmus* de Raúl Brandão⁴.

11 de Janeiro

Ponho-me a olhar para ti, consciência, e exijo que me fites nos olhos e que me fales claro. Não entarameles a língua. Em primeiro lugar diz-me o que és e o que significas: medo, receio, uma voz que se cala se a miséria aperta ou a luxúria levanta a cabeça. Um nada, uma voz tão tímida e tão pronta a sumir-se ... Incomodas-me, é certo, mas não impedes nada e nunca entras a tempo. Herdei-te: és convenção e egoísmo alheio enranhado no meu egoísmo, sintetizado em duas ou três regras para comodidade dos outros. Fazes de mim uma presa fácil para quem a não tem. És escrupulo e o escrupulo é, pelo menos, inútil. (Brandão, 2000, p. 101).

Neste excerto de uma narrativa ficcional que procura inovar os códigos formais da comunicação tradicional romanesca divisa-se a intenção de distender os limites de uma axiologia culturalmente legitimada, de subverter uma ordem de valores consagrados, de examinar temas e crenças à data da sua edição – 1917 – considerados inescrutáveis ou tidos, no ambiente ideológico

⁴ Seguimos a proposta de caracterização da personagem Gabiru como filósofo louco e alter-ego do narrador de *Húmus* feita por Maria João Reynaud na sua introdução à edição crítica desta obra de Raul Brandão. Cf. Reynaud, Maria João, “Introdução”, in Raul Brandão, *Húmus*, Porto, Campo das Letras, 2000, p. 15.

coevo, como tabus. Interessa-nos realçar a irreverente depreciação que nele é feita da ideia de consciência tida funcionalmente como um panótico vigilante, como um autoinfligido e penitente dispositivo de repressão e domesticação de uma constitutiva vitalidade e genuína espontaneidade antropológica, refratária a modelos de socialização e de reprodução acrítica de tutelas éticas. Este anátema lançado sobre a consciência enquanto termo representativo de uma moral ou de um sistema ideológico subjetivamente assimilado, justifica-se na medida em que essa significação ideológica do termo consciência comporta um estado de efetiva alienação do encontro com a plenitude consciente da vida, contrastando, portanto, com a aceção gnoseológica do mesmo termo enquanto efeito da contínua atividade cognoscente processada num ininterrupto presente. A consciência que é objeto da revolta do filósofo Gabiru é, portanto, a falsa consciência das mediações cultural e moralmente determinadas, das configurações mentais dominantes geradas pelos processos históricos da socialização e aculturação humanas reproduzidas passiva e acriticamente como se estivessem inscritas na ordem natural do mundo ou possuíssem o mesmo valor de verdade objetiva das leis da natureza. No entanto, na perspectiva da prática da plena consciência ou da *mindfulness*, tal como é ensinada pelo mestre zen vietnamita Thich Nhat Hanh na hermenêutica que faz a vários sutras do Buda histórico no opúsculo *O Nosso Encontro com a Vida*, essa crítica aos limites constrangedores e eventualmente cerceadores da liberdade de pensamento e ação impostos pela consciência ideológica sobre o fluxo da experiência vital – no exemplo em análise protagonizada por Gabiru, o alter-ego de Raul Brandão – surge afetada pela ausência de atenção ao estado mental, tingido por um certo tom irado, que lhe serve de suporte. Isto é surge afetada pela ausência de consciência à crítica da falsa consciência ideológica.

*O Nosso Encontro com a Vida*⁵ é um dos muitos textos que Thich Nhat Hanh dedicou à explicitação atualizada e exemplificada dos ensinamentos fundamentais do Buda histórico, Siddharta Gautama, tal como estes foram

⁵ As referências e citações que doravante fizermos são traduzidas a partir do original inglês do livro de Thich Nath Hanh, *Our Appointment with life. Sutra on Knowing the Better Way to Live Alone*. Sutra On Knowing the Better Way to Live Alone. Parallax Press, em 1990.

compilados originalmente no designado Canône Páli (Tipitaka)⁶. O subtítulo enuncia que ele versa sobre ensinamentos do Buda acerca da vida no momento presente, isto é acerca daquele “ponto indiferenciado entre as duas direções do tempo”, ou “tempo puro” que é o presente intuído pelo sentido interno da nossa faculdade de conhecimento, para utilizarmos a explicação e a terminologia gnoseológica de Schopenhauer, ou o “ápice” do “agora”, na expressão poética de Borges.

Dividido em três partes, este opúsculo de Thich reproduz na primeira delas o conteúdo de dois suttas⁷, o *Theranamo* e *Bhaddekarata*, ambos relativos à experiência de vida eremítica ou em comunidade monástica, e incidindo sobre a melhor forma de viver esse caminho com integridade. São, por consequência, ensinamentos que, dirigidos primacialmente a praticantes de um caminho espiritual solitário, procuram, paradoxalmente, orientar esses praticantes a não se perderem numa solidão alienada da realidade circunstante, a não se dispersarem por memórias fantasmáticas ou em expectativas ilusórias, a não desbaratarem a sua vocação na fantasia dos seus apegos passados e futuros ou em rotinas, mesmo as que se apresentam como espiritualmente ritualizadas, prosseguidas sem penetrante atenção e entrega à situação presente. No *Bhaddekarata Sutta*, que Thich, em modo de argumentação erudita traduz por o *Sutta Sobre A Melhor Maneira de Se Viver Só*, o Buda ensinou:

Não prossigais no passado
Não vos percais no futuro
O passado já não é
O futuro ainda não é.
Ao ver atentamente a vida tal qual ela é
Aqui e agora,
A prática torna-se
Estável e livre.

⁶ Em Páli, Tipitaka significa “Três Cestos”. É o nome que designa o cânone budista que integra três coleções de textos sagrados, a saber: Sutta Pitaka ou Cesto dos Discursos; Vinaya Pitaka ou Cesto da Disciplina Monástica; Abhidhamma Pitaka ou Cesto de Ensinamentos Superiores.

⁷ O termo pali “sutta”, que literalmente significa “fio”, equivale ao termo sânscrito “sutra”, designa um discurso do Buda.

Sejamos hoje diligentes.
Amanhã será demasiado tarde.
A morte vem sem prevenir,
E não se negocia com a morte.
Aquele que sabe permanecer
Noite e dia na plena consciência
É conhecido como Sábio
Aquele que sabe viver só. (1990, pp. 8-9).

Em estilo que procura preservar o tom de oralidade e a intenção pedagógica, o sutta desenvolve-se à maneira de um escólio que dialeticamente, sob a forma de pergunta e resposta, analisa o conteúdo gnômico daquela exortação. De modo apelativo e alternando entre juízos enunciados afirmativa e negativamente, o Buda pergunta ao seu auditório: “Monges, o que entendemos por prosseguir no passado?” e responde: “ Logo que uma pessoa pensa no que foram: o seu corpo no passado, as suas sensações no passado, as suas percepções no passado, os seus fatores mentais no passado, a sua consciência no passado; logo que ele assim pensa e que faz gerar um estado mental encadeado pelas coisas do passado e a elas se apega, então essa pessoa prossegue no passado” (*idem*). De forma oposta pergunta seguidamente: “Monges, o que entendemos por não prosseguir no passado?” e responde exatamente, mas de modo negativo, nos mesmos termos enunciados no parágrafo anterior. Tal qual uma litania em cadência melopeica, o mesmo procedimento dialético é utilizado para examinar os efeitos de um estado mental que fica ou não refém da sua projeção no futuro, e que no presente se identifique ou não com os agregados ou componentes constitutivos do ser humano subjetivamente considerado.⁸ No último caso – ensina o Buda – uma pessoa que, ao cultivar, num ambiente propício, isto é numa comunidade monástica ou em retiro isolado, os preceitos do amor e da compreensão, não pense que “[e]ste corpo é meu, eu sou este corpo. Estas sensações são minhas, eu sou estas sensações.

⁸ Para a ontologia budista, o sujeito individual humano é processualmente considerado como uma síntese orgânica de cinco componentes ou agregados (“skandas”) que interagem entre si, justamente aqueles que são mencionados, com algumas variações na designação de nomenclatura, no Bhaddekarata Sutta, a saber: forma (rūpa), sentimentos (vedanā), percepção (samjñā), factores volitivos (samksāra), consciência (vijñāna).

Esta percepção é minha, eu sou esta percepção. Este fator mental é meu, eu sou este fator mental. Esta consciência é minha, eu sou esta consciência”, então essa pessoa não é tomada pelo presente” (10).

O foco, colocado na exortação da primeira parte do discurso, na instância presente como antídoto contra os alienados arrebatamentos existenciais passados e futuros é complementado com a advertência, no comentário da segunda parte, desse presente ser vivenciado como estando liberto da auto-identificação com os fatores psicossomáticos envolvidos no ato de cognição, liberto, portanto, do apego do sujeito de conhecimento a si mesmo e aos objetos por si representados. Estabelecendo um paralelo com os termos da gnoseologia shopenhaueriana e com a sua noção de sujeito puro do conhecimento aplicado à experiência da contemplação estética e à pacificação nirvânica da vontade, é como se Buda ensinasse que é possível sentir, perceber, conhecer desinteressada e objetivamente num estado plenamente consciente o presente continuamente dado, sem o lastro do passado e a magnetização do futuro, sem a ilusória experiência da separação do outro e sem a fixação autorreferenciada nos agregados constituintes do sujeito que conhece. Thich Nhat Hanh, por sua vez, depois de citar na íntegra este sutta da “Melhor Maneira de Se Viver Só”, que consubstancia, ao fim ao cabo, o primeiro e mais remoto ensinamento incindindo sobre os fundamentos budistas da *mindfulness* enquanto exercício de atenção plena ao momento presente, e de se ocupar na segunda parte do seu opúsculo *O Nosso Encontro com a Vida* a inventariar eruditamente e a estabelecer paralelos entre o conteúdo do *Bhadekaratta Sutta* e outros textos canônicos sobre o mesmo tema acerca de se viver sob a disciplina da atenção plena, Thich, dizíamos, dedica-se na terceira parte a fazer um comentário a esse texto e a explicitar os efeitos da sua aplicação prática às circunstâncias da vida corrente. Nesse sentido, começa por esclarecer que a ênfase dada pelo referido sutta a se viver só não comporta a ideia de que essa atitude implica rejeitar o mundo e a sociedade, devendo antes ser entendida como uma possível condição para se fortalecer e enriquecer uma vida espiritual aberta e desperta para o encontro com a vida tal como ela se apresenta no instante presente. Fazendo apelo à experiência de se viver numa comunidade de praticantes de meditação, Thich começa então

por explicar que a verdadeira comunicação que aí se estabelece decorre do modo solitário como é exercida a relação desafetada de identificação de cada qual consigo mesmo, porém suportada na mesma atitude prosseguida por todos os membros sintonizados com o todo da sua situação presente e com as tarefas que lhes cabem realizar. O mestre zen vietnamita faz esse apelo à experiência comunitária em contexto monástico ou de retiro como se pretendesse evocar as condições de uma experiência laboratorial passível de ser replicada e generalizada no exterior desse ambiente propício à aprendizagem da prática da atenção plena. E adverte que, por vezes, a solução para superar a nossa incapacidade de comunicação com o meio envolvente, de sermos arrastados para o passado ou atirados para o futuro, implica retirarmo-nos da situação social e “regressar a nós-mesmos e praticar a respiração consciente [para] a pouco e pouco aceitarmos os fenómenos assim observados, dizer-lhes ‘bom dia’ e sorrir-lhes” (19). Então, ao reduzirmos “a nossa atividade a gestos simples e plenamente conscientes, como a meditar sentado ou a caminhar, fazendo limpezas ou a preparar um chá, podemos restaurar a riqueza da nossa vida espiritual” (*idem*). O que nos parece interessante realçar é que esta vida espiritual a que se refere Thich, e que tem como centro gravítico a plenitude da consciência presente, é, ao fim ao cabo, a vida que pode ser vivida, fora do contexto laboratorial do mosteiro ou do retiro, em todas as situações do quotidiano, aquela que, transcendendo as categorias e experiências antinómicas ou discretas do sagrado e do profano, implicam o contínuo e grato reconhecimento pelo fluxo abundante das infinitas e insondáveis conexões que a cada momento se materializam e se revelam em múltiplas ordens de fenómenos. O estado de plena atenção não se caracteriza assim por ser segregador ou dispersivo, mas por ser aberta e desapeadamente inclusivo, cultivável em todas as situações até mesmo, segundo Thich, no exame crítico de uma obra estética, literária e cinematográfica. Neste último caso, adverte Thich, a serenidade que caracteriza a atenção plena pode facilitar a compreensão de aspetos menores e até medíocres das obras sob apreciação, apreender nela significados que não são óbvios e evitar que os juízos estéticos sejam sobredeterminados pela eventual negatividade dos estados de consciência e emotivos conjunturalmente associados ao seu processamento.

Comentando a exortação do Buda para não se prosseguir no passado, Thich explique que a dinâmica da nossa consciência em regressar a um tempo pretérito e em o habitar mediante as imagens que lhe estão associadas deve-se à constituição do que ele designa por “formações interiores” (*samyojana*, em sânscrito), grillhões fantasmáticos que nos prendem a imagens transatas e que arrastamos inconscientemente, “fatores mentais que em nós se manifestam e nos entram [...] que estão presentes nas profundezas da nossa consciência” (22-3). É assim que “tudo o que vemos, ouvimos, sentimos, provamos, tocamos, imaginamos ou pensamos pode gerar formações interiores como a inveja, a irritação, a cólera, a confusão, o medo, a ansiedade, a suspeição e por assim por diante” (*idem*). Regressar ao momento presente em que se contém inevitavelmente o passado, encarando este sem que todavia nele se fique “submerso” pelas “formações interiores” que geram conflitos, implica uma atitude de observação profunda dos elementos fantasmáticos que constituem esse passado – as ditas formações interiores – que têm uma tendência latente (*anusaya*, em sânscrito, de *Anu*, que significa “com” e *Saya*, “repousar”) a se ocultarem nas profundezas da consciência, e que tanto podem estar dormentes como podem manifestar-se abruptamente. Incidindo no momento presente, a prática distendida da plena consciência ao passado, permite, segundo Thich, não só observar e transformar o lastro de imagens e condicionamentos que este projeta no presente como mudar a consciência que desse lastro se tem: “vemos então que é possível mudar o passado transformando o presente”. Quanto à possibilidade contrária de se ser arrastado pelas formações interiores para um futuro que ainda não é, Thich distingue basicamente entre um apelo projetivo da consciência conduzida pela vontade de se sublimarem as dificuldades e atribulações do momento presente, pela esperança em se experienciar a vida de modo menos funesto da que é vivida no presente, e uma antecipação pesarosa de medos e receios, de temores e ansiedades num porvir indeterminado. Se a esperança é por vezes uma necessidade e um recurso sublimador da situação vigente, ela pode operar outras vezes como um expediente alienante se não estiver ancorada num agora lucidamente apreendido pela claridade da consciência. “Se investirmos

toda a nossa energia mental no futuro – escreve Thich – deixamos de deter a que é necessária para encararmos o presente e o transformarmos” (25).

A mesma forma disjuntiva com que Thich considera a antevisão sublimadora e esperançosa ou temerosa e ansiosa do futuro é por ele aplicada aos mecanismos do arrependimento e vergonha de ações passadas. Estes mecanismos tanto podem ser construtivos ou destrutivos, consoante envolvam o compromisso firme de não se cometer no futuro os mesmos erros causados por palavras ou ações no passado, ou se manifestem como um entrave à pacificação e harmonização do presente por obsessivamente obscurecerem a possibilidade de serem integrados pela observação profunda da consciência presente, cuja transformação comporta a transformação não do passado, mas da consciência do que sucedeu no passado.

Se pensarmos que tudo está perdido, destruído, ou que a ferida está irremediavelmente aberta, é porque não conseguimos ver que o passado se tornou presente. Talvez o mal tenha sido feito e tenha afetado o nosso ser profundo, mas em vez de nos lamentarmos e de nos torturarmos por causa dos nossos erros passados, seria preferível regressarmos ao presente e transformá-lo. Os vestígios de uma seca severa não se apagam senão com chuvas abundantes, e a chuva não cai senão no momento presente. (27-8)

Quanto mais ampla e profunda for atenção plena ao momento presente, quanto maior for a ativação “da forma do sentido interno ou intuição pura do tempo presente” – para utilizarmos a terminologia de Schopenhauer – mais firmemente estabelecidas se tornam as condições de possibilidade de se representar ajustada e depuradamente o que é dado viver sem o ruído de inúteis e paralelas interferências do passado e do futuro. Isto não significa que neste estado de consciência os traços do passado e os vislumbres do futuro sejam bloqueados ou excisados da corrente contínua da consciência – o que a suceder implicaria a cessação da atividade mental e a conseqüente morte encefálica. Significa somente que a moção dessas instâncias temporais não se constitui em fatores determinantes e condicionantes da experiência vital. Assim, estar plenamente presente previne a ansiedade desnecessária, mas não anula a motivação a se proceder de maneira a garantir a correta sustentabilidade das condições gerais de vida futura, não se traduz na demissão da

responsabilidade de se agir de maneira a que os efeitos da ação estejam em conformidade com os princípios ideais da justiça e do bem geral. Viver de modo desperto em sintonia com o agora previne fazer perigar o devir causado pelas nossas ações, sustém a produção e a propagação de fatores prejudiciais e poluentes – “venenos” –, no meio exterior ambiental e no sistema ecológico da nossa consciência interior. Uma vez que esses venenos – as acima referidas “formações interiores” – podem manifestar-se em todos os momentos, preveni-los ou debelá-los pressupõe uma atenção constante, um enraizamento no instante presente para que, sendo reconhecido o seu poder, mesmo como afloramentos das profundezas do inconsciente, sejam encarados e, na medida do possível, conscientemente integrados. Thich explica qual o treino budista para se realizar esse estado de *mindfulness*, de maneira a que o praticante, prevenindo-se de ser arrastado para o futuro, regresse uma e outra vez ao presente. Em síntese, o mestre zen vietnamita, após evocar a tese postulada no *Avatamsaka Sutra* da indissociabilidade do tempo e do espaço, refere que o budismo ensina a prática do não-objetivo (da não-intenção?) (*apranihita*) ou do não-desejo, que, a par do vazio e da não-manifestação, é uma das “três portas da libertação”. E explica o sentido prático do teor daquele preceito: “a vida não é uma morada particular ou um destino, mas uma passagem por onde, como na meditação em andamento, se caminha sem necessidade de haver chegada. [...] Não há caminho que nos leve à libertação, à paz e à alegria; a paz e alegria são elas próprias o caminho” (32).

Seguidamente, e ainda em conformidade com o *Bhaddekaratta Sutta*, Thich esclarece que o retornar conscientemente ao agora não significa apegar-se ao que sucede e a ser-se dominado pela situação presente, mas antes pôr em prática os ensinamentos do Sutra da Atenção dada à Respiração (*Anapanasati Sutta*), que fornece as instruções básicas de uma prática meditativa fundada na atenção dada a um modo de respirar. Visando “unir o nosso corpo e o nosso espírito para encararmos a vida” (*idem*) em todos os seus aspetos, este sutra ensina a observar atentamente, sem se ser levado pela aversão e pelo desejo, todos os sofrimentos e maravilhamentos que ocorrem no presente. É assim que a observação profunda da vida no agora permite compreender que tudo o que existe é efêmero e vazio de existência própria e vazio de existência se-

parada (o não-si), isto é, permite reconhecer nesse vazio a condição necessária à emergência e reprodução da vida. Como afirma Thich, a “impermanência é a transformação constante das coisas e o não-si é a natureza interdependente de tudo o que é. [...] Estar consciente destes dois fatores essenciais não aniquila a nossa alegria de viver, pelo contrário, contribui para aperfeiçoar a nossa estabilidade e liberdade.” (33) Se o sofrimento resulta muitas vezes da tenaz resistência ao reconhecimento da natureza efêmera e vazia de todos os fenômenos e à tendência de lhes atribuir uma natureza permanente e separada entre si, o estado de serenidade, se não mesmo de felicidade, com que são compreendidos os fatores da impermanência e interdependência decorre de uma prática, desinteressada e sem intenção, em dar plena atenção à manifestação presente da vida, de a encarar com sabedoria e compaixão. De acordo com esta explicação, a intensidade do padecimento diminuirá, se aceitarmos, além dos maravilhamentos, todos os sofrimentos inevitáveis “a doença, a velhice, a morte, os acidentes, o desemprego, os desastres naturais” (*idem*) com a “compreensão profunda e o espírito livre” (*idem*). Essa sábia liberdade de nos encantarmos com os fenômenos tonificantes da vida é portanto considerada, na perspectiva budista e segundo o ensinamento de Thich, como sendo indissociável da compaixão que intuímos e praticamos para com o sofrimento geral.

A parte final de *O Nosso Encontro com a Vida* consiste numa exegese sobre os últimos versos da exortação do *Bhaddekaratta Sutta* e sobre os efeitos práticos de se viver estavelmente enraizado, mas liberto de apego, no momento presente, sem a gravidade condicionante do passado e o magnetismo exorbitante e angustiante do futuro. Segundo o que aí é estatuído pelo comentário de Thich, a compreensão tranquila e em paz da natureza efêmera e interdependente do ser e estar no mundo não só permite encarar a imprevisibilidade e a inevitabilidade da morte com exercitada aquiescência, como também, para os que alcançam um estado de libertação quer das paixões e ilusões reificadoras dos fenômenos, quer da crença na substancialização de um eu permanente, separado e autotélico, a sua transcendência – em complementar simetria com a transcendência da do seu termo oposto, o nascimento. O fundamento desta explicação baseada nos princípios do não nascimento e da não morte, e da

superação dos seus sucedâneos doutrinários do niilismo e do eternalismo, é ilustrada de modo desconcertadamente prosaico e ressonante da lei química da conservação das massas: “uma nuvem não morre, mas converte-se em chuva. A chuva não nasceu, ela é apenas a transformação e a continuação da nuvem. Uma folha, um par de sapatos, alegria e a tristeza conformam-se todos a este princípio do não-nascimento e da não-morte”. (35)

Thich Nhat Hanh deixa implícito em *O Nosso Encontro com a Vida* que a aprendizagem, eventualmente prosseguida no laboratório do retiro solitário, de se estar conscientemente presente em cada instante da vida presente é um caminho que não consiste na assimilação de técnicas visando a potenciação de méritos ou de destrezas pessoais, mas antes o aprofundamento da nossa consciência sábia e compassiva no seu encontro com a necessária e irrevogável natureza impermanente e interdependente da vida em si. Neste seu opúsculo, que reproduz, comenta e ilustra o originário ensinamento do Buda sobre a atenção plena, tal como ele surge transcrito numa das mais autorizadas e remotas escrituras budistas, o *Bhaddekaratta Sutta*, Thich Nhat Hanh, não só explicita as implicações axiológicas e éticas da fundamentação gnoseológica de Schopenhauer sobre o momento presente, sobre este “ápice” do agora “Em que a gota cai na clepsidra”, evocada no verso de Borges, como também parece justificar e ampliar a qualidade filosófica-poética e o alcance escatológico do juízo aforístico de Raul Brandão no epílogo ao capítulo “A Árvore” de *Húmus*: “O mundo é feito de dor – a vida é feita de ternura” (2000, p. 207).

REFERÊNCIAS

- Borges, J. L. (1984). *Obras Completas*. Buenos Aires: Emecé Editores.
- Borges, J. L. (1985). *Los Conjurados*, Buenos Aires: Alianza Editorial.
- Brandão, R. (2000). *Húmus*. Edição crítica de Maria João Reynaud. Porto: Campo das Letras.
- Ferreira, V. (1991). No limiar de um mundo, Raul Brandão. In *Espaço do Invisível II*. Lisboa: Bertrand Editora, pp. 195-196.

Hanh, T. N. (2010 [1990]). *Our Apointtment with Life. Sutra On Knowing the Better Way to Live Alone*. Berkeley: Parallax Press.

Schopenhauer, A. (1981). *De La Quadruple Raiz Del Principio de razon Suficiente*. Traducción y Prólogo de Leopold-Eulogio Palacios. Madrid: Gregos.

Direitos Autorais (c) 2023 José Eduardo Reis



Este texto está protegido por uma licença [Creative Commons](#)

Você tem o direito de Compartilhar - copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato - e Adaptar o documento - remixar, transformar, e criar a partir do material - para qualquer fim, mesmo que comercial, desde que cumpra a condição de:

Atribuição: Você deve atribuir o devido crédito, fornecer um link para a licença, e indicar se foram feitas alterações. Você pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de uma forma que sugira que o licenciante o apoia ou aprova o seu uso.

[Resumodalicença](#) [Textocompletodalicença](#)