

## **As três raízes (parte 1)**

Um conceito central na psicologia budista são as três raízes: ganância; ódio ou má vontade; e ignorância ou, como é às vezes chamada, ilusão. Estas três raízes são energias que sutilmente (ou menos sutilmente) permeiam nosso ser interior: nossas percepções, nossas motivações e as formas que podemos interagir com o mundo que nos rodeia. Uma maneira simples de entender esse conceito é visualizar uma tigela de água clara em que largamos uma gota ou duas de corante alimentar.

A coloração permeia todas as moléculas da água e a água torna-se da cor do corante alimentar: torna-se vermelha; azul; verde. As energias das três raízes colorem nossas percepções e a consciência da mesma maneira. Podemos ver tudo através das "lentes" das três raízes.

Estas três raízes expressam-se de forma diferente em cada um de nós. Para alguns de nós uma ou outra das raízes vai ser mais profunda ou mais forte que as outras. Cada um de nós tem nossa própria constituição e desenvolver uma familiaridade com as três raízes pode ser um caminho muito útil para percorrer para reconhecermos as motivações sutis que permeiam nossos pensamentos, nossas ações e nossas palavras.

### 1. Ganância

A primeira das raízes que o Buda descreveu é a raiz da ganância. Na língua Pali, ganância é chamada *tanha* ou "sede".

Ganância em psicologia budista baseia-se na ideia de querer sempre mais uma coisa, nunca estar satisfeito. Uma das principais práticas na tradição de Plum Village é a prática de "Tenho o suficiente." Quando contemplamos esta raiz de ganância ou sede dentro de nós, reconhecemos um direcionamento muito sutil, inconsciente, em cada um de nós: a busca por experiências, pessoas, situações e objetos que pensamos que irão aliviar a tensão, que vão nos fazer sentir completos.

Apegamos em alguém ou alguma coisa — uma pessoa, uma experiência, uma ideia — que acreditamos que vá nos dar a segurança que buscamos desesperadamente. Quando trazemos nossa consciência para a área da nossa "sede", inicialmente muito provavelmente estaremos mais conscientes dos objetos externos de nosso apego. Lentamente, nossa consciência começa a iluminar o reino mais sutil dos objetos internos: experiências — maravilhosas e menos maravilhosas; noções de quem somos ou quem é a outra pessoa; ressentimentos; e muitas vezes, o que acreditamos que são nossas realizações em nossa prática de meditação. Trazer a consciência para o reino da ganância pode nos ajudar a ser capazes de começar de novo em cada respiração e notar a nossa mente de "busca".

Nós temos este direcionamento onde procuramos algo ou alguém para preencher o vazio que temos, ao mesmo tempo que há uma sutil consciência em nós que reconhece que a pequena correção que continuamos a buscar não vai nos fornecer alívio duradouro.

Uma vez eu estava sentado com Thay, ele se virou para mim e compartilhou, "sabe, irmão Phap Hai, há um ensinamento no Budismo Mahayana, que diz que não há nada que não seja o Dharma, não há nada que não seja um ensinamento, se estamos suficientemente conscientes."

Realmente tomei essas palavras no meu coração. Falamos muito sobre budismo engajado e nossa vida diária como nossa prática. Podemos também permitir que nossa vida diária, nossas experiências diárias, possam ser nossos professores também?

Um par de anos atrás, visitei minha família na Austrália. No bairro deles há muitas lojas familiares. Quando fui visitar meu irmão, ele me perguntou se eu estaria disposto a ir até a loja para comprar

leite. Andei os dois quarteirões até a loja da esquina onde encontrei-me em pé atrás de dois meninos muito animados que estavam olhando para o balcão de doces arrebatados.

Esses dois meninos tinham o que para eles parecia ser uma quantidade considerável de dinheiro — talvez cinco dólares — e estavam conversando sobre quais doces pegar. Finalmente eles fizeram suas seleções, e enquanto o dono da loja foi ensacar os doces, um dos meninos virou-se para o outro e disse com entusiasmo, "Ei, cara, nós vamos ficar doentes!" O outro menino disse, "Demais!" Eu ri e chamei a atenção da mulher atrás do balcão, e sorrimos um para o outro. Isso é muitas vezes a nossa situação: no nosso íntimo sabemos que certos comportamentos não são adequados ao que estamos buscando — mas nas primeiras poucas mordidas pensamos: como são doces!

No lugar honesto de nossos corações, reconhecemos esta energia em nós também? Quais são algumas das maneiras que se manifesta em você? Quais são algumas das ideias de si mesmo e dos outros que você está se apegando? O que ser um praticante "espiritual" significa para você? Existem modos em que essa ideia seja um obstáculo?

### Doação

A prática que o Buda ofereceu para reconhecer e transformar a nossa mente que "busca" — a mente que está sempre correndo atrás de alguma coisa — é a prática de dar, a doação de coisas materiais, dar o não-medo e dar o Dharma, bem como ser generosos com nosso tempo e nossa energia.

Na tradição budista, a prática de *dana*, a prática de dar, é uma das primeiras práticas que é ensinada a alguém que está encontrando o caminho budista. Eu amo o fato de que bem no início, somos convidados para a prática concreta de abrir nossos corações e de nos conectarmos uns com os outros. A partir deste início, construímos nossa vida espiritual sobre o fundamento do reconhecimento da nossa inter-relação com o mundo que nos rodeia. Somos encorajados a ver como nossa prática está conectada com a felicidade dos outros, como a nossa prática é uma forma de generosidade.

A prática de *dana* é um espelho muito claro em que podemos reconhecer áreas de apego; medos e resistências definitivamente vão surgir para nós, particularmente porque embarcar neste caminho traz uma reavaliação radical e um realinhamento da Santíssima Trindade que tomamos refúgio até este ponto: "eu, mim e meu."

É uma questão interessante para refletir: minha prática espiritual é uma forma de dar, uma forma de *dana*? Em caso afirmativo, como? Quais são as coisas que são fáceis para eu dar? Quais são as situações em que é fácil para mim estar presente com o coração aberto, um espírito aberto? E quais são as situações e pessoas e lugares que são difíceis para mim, onde eu fecho, mesmo que sutilmente? "Fechar" aqui pode ser de uma forma tão sutil como pensar, "Eu estou certo e você está errado," ou, "você e eu, estamos muito separados," ou, "você tem sua ideia, eu tenho a minha."

Nossa mente buscadora é muito sutil e sempre corremos atrás uma coisa ou outra. O mantra "Eu tenho o suficiente" que exploramos em outro texto é uma prática muito poderosa para nós, para reconhecer as condições de felicidade, as muitas maneiras que nós estamos sendo suportados por tantos seres vivos em nossas vidas.

*(N.T. As outras raízes são abordadas em texto posterior)  
(Do livro "Nothing To It: Ten Ways to Be at Home with Yourself")  
Phap Hai é professor de Dharma e o monge sênior da tradição de Plum Village)  
(Traduzido por Leonardo Dobbin)*

