

# Bhavana Society's Dhamma Study Guide

Texto produzido pelo Bhavana Society  
www.bhavanasociety.org

Tradução: equipe da Casa de Dharma  
Centro de Meditação Budista Theravada, SP  
[casadedharmaorg@gmail.com](mailto:casadedharmaorg@gmail.com)  
[casadedharmaorg.org](http://casadedharmaorg.org)

para Estudo

## Lição 25: Esforço Hábil (Parte 1)

***A Quarta Nobre Verdade é o caminho que leva ao fim do sofrimento, que consiste em trilhar o Nobre Caminho Óctuplo. Este é o sexto aspecto do caminho.***

O Esforço Hábil ou Correto (*Samma Vayamo*) é o sexto fator no Caminho Óctuplo e faz parte da seção de *Samadhi* (concentração), que também inclui a Plena Atenção Hábil (*Samma Sati*) e a Concentração Hábil (*Samma Samadhi*).

O Venerável Sariputta afirma: “E o que, amigos, é o Esforço Hábil? Aqui, um *bhikkhu* se desvela para que não surjam estados ruins e prejudiciais que ainda não surgiram e se empenha, estimula sua energia, emprega sua mente e se esforça. Ele se desvela para abandonar estados ruins e prejudiciais que já surgiram e se empenha, estimula sua energia, emprega sua mente e se esforça. Ele se desvela para que surjam estados hábeis que ainda não surgiram e se empenha, estimula sua energia, emprega sua mente e se esforça. Ele se desvela para obter a continuidade, o não-desaparecimento, o fortalecimento, o incremento e a realização através do desenvolvimento de estados hábeis que já surgiram e se empenha, estimula sua energia, emprega sua mente e se esforça. A isto se denomina Esforço Hábil” (*Majjhima Nikaya*, 141:29).

Em resumo, o Esforço Hábil ou Correto é composto de quatro partes:

1. Prevenir o surgimento de estados mentais prejudiciais que ainda não surgiram (*akusala dhamma*);
2. Abandonar estados mentais prejudiciais que já tenham surgido;
3. Estimular o surgimento de estados mentais hábeis (*kusala dhamma*) que ainda não surgiram; e
4. Manter e aperfeiçoar estados mentais hábeis que já tenham surgido.

Devemos observar como essas partes se relacionam com nossas vidas.

1. Prevenir o surgimento de estados prejudiciais que ainda não surgiram: *Bhikkhu* Bodhi descreve esses estados como “as impurezas e os pensamentos, emoções e intenções delas derivados, sejam aqueles expressos em ações ou aqueles que permanecem confinados em nosso interior”. Manter a plena atenção é a chave para prevenir o surgimento dos estados nocivos. Precisamos manter atenta vigilância aos nossos pensamentos, emoções e intenções. Uma ferramenta útil é estar consciente quando se experimenta algum sofrimento ou sensação de inquietação. Isto quase sempre é um indício de que algo nocivo surgiu. Temos que examinar em nossas mentes sinais de ganância, aversão, luxúria, ciúmes ou outros estados mentais negativos. Temos que percebê-los assim que surgem em nossa mente. “Não devemos sucumbir a eles, mas, como guerreiros com a espada em punho, imediatamente liquidá-los, rejeitá-los, abandoná-los, sabendo que são prejudiciais ao nosso bem-estar e progresso espiritual” (*The Way to Peace and Happiness*).

2. Abandonar os estados mentais prejudiciais que já surgiram. O Buda afirma: “Aqui monges, um monge estimula sua determinação, faz um esforço, aplica sua energia, emprega sua mente e se esforça para abandonar os estados ruins e prejudiciais que já surgiram” (*Digha Nikaya*, 22:21). Temos que empenhar esforços para superar os estados prejudiciais que tenham surgido. Isto é obtido levando-se uma vida moralmente correta, o que significa observar os Cinco Preceitos e lidar com os impedimentos e grilhões que obscurecem nossa mente. Os Cinco Impedimentos incluem desejo ou ganância, má-vontade e aversão, torpor e preguiça, inquietação e preocupação e dúvida. O impedimento da ganância ou cobiça pode aparecer como desejo por comida ou coisas que se deseja possuir. O impedimento da má-vontade aparece como aversão, ódio e ressentimento: “A má-vontade também distorce nossas percepções e azeda nossas alegrias. É como uma doença que torna uma comida deliciosa tão insossa que não podemos apreciá-la.

Da mesma forma, quando a mente está repleta de aversão, não podemos apreciar as qualidades das pessoas que nos cercam” (*Oito Passos Conscientes para a Felicidade*).

O impedimento do torpor e preguiça impede que tenhamos consciência de nossos pensamentos, o mesmo ocorrendo com a inquietação. Se nossa mente está sobrecarregada com preocupações sobre o passado e o futuro, não podemos perceber o que está acontecendo no momento presente. A dúvida é o quinto impedimento. Se duvidarmos dos ensinamentos do Buda, é só olharmos para o sofrimento e a impermanência em nossas próprias vidas para enxergarmos a verdade desses ensinamentos.

3. O terceiro aspecto do Esforço Hábil ou Correto é provocar o surgimento de estados benéficos que ainda não tenham surgido: “Substituímos aqueles estados [prejudiciais] pelos hábeis, tais como pensamentos amorosos, ideais de generosidade ou sentimentos de compaixão” (*Oito Passos Conscientes para a Felicidade*).

É proveitoso usar antídotos para substituir pensamentos prejudiciais por pensamentos hábeis. Por exemplo, se aparecerem pensamentos de ódio ou má-vontade, devemos primeiramente estar plenamente atentos ao que surge, reconhecer a impermanência de todos os estados emocionais e tentar adotar uma outra perspectiva da situação: é melhor substituir pensamentos de má-vontade por pensamentos de amizade amorosa. Da mesma forma, quando surgir um desejo, assim como uma grande vontade de tomar um sorvete com cobertura, devemos nos lembrar de como o sorvete se parecerá após ser digerido.

Os estados mentais de torpor e preguiça podem ser tratados ao estimularmos nossa energia de várias maneiras: podemos fazer oito ou nove respirações profundas e então prender o fôlego; olhar para luzes brilhantes, friccionar e apertar os lóbulos das orelhas; massagear os músculos que ligam o pescoço aos ombros; praticar meditação em pé ou andando ou lavar o rosto com água fria. Também ajuda fazer ioga ou Tai Chi. Quando surgir inquietação e preocupação, podemos trazer a mente de volta para a respiração e sentir o contato do corpo com a almofada. Um antídoto para a dúvida é investigar sua experiência com as Quatro Nobres Verdades. Pergunte-se se elas fazem sentido no que se refere à sua própria vida.

4. O quarto aspecto do Esforço Hábil ou Correto é manter os estados positivos que tenham surgido: “Ele se empenha, estimula sua energia, aplica sua mente e se esforça para manter os estados mentais positivos que tenham surgido, não os deixando desvanecer, fazendo com que aumentem em intensidade até a plena perfeição de seu desenvolvimento. Isto é chamado Esforço Hábil” (*Digha Nikaya*, 22:21). O Esforço Hábil visa manter os fatores positivos que tenham surgido. Chama-se a isto “empenho na manutenção” (*anurakkhanappadhana*). Podemos alterar nosso processo habitual de pensamentos negativos condicionados.

Com plena atenção, é possível começar a ter consciência quando pensamentos de cobiça, ódio e má-vontade surgirem. Podemos remover a carga pesada que carregamos e substituir esses pensamentos por amizade amorosa, generosidade e compaixão: “O quarto aspecto é fazer com que esses estados mentais positivos se desenvolvam muito e continuamente para que os estados negativos não tenham oportunidade de aparecer”. (*The Way to Peace and Happiness*).

## LIÇÃO 25 – QUESTÕES DE REVISÃO

1. Você é capaz de reconhecer os pensamentos prejudiciais assim que surgem?
2. Você é capaz de ver o sofrimento que eles causam?
3. Qual é sua experiência em substituir pensamentos prejudiciais por pensamentos hábeis?  
Descreva dois exemplos disso em sua vida.
4. Qual o efeito que isso teve em sua qualidade de vida?