

# 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 26: Esforço Hábil (Parte 2)

***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.***

Esta lição do Dharma é continuação da Lição 25 sobre o Esforço Hábil, que descreveu duas partes do Esforço Hábil ou Correto: prevenir o surgimento de estados prejudiciais que ainda não surgiram e abandonar os estados prejudiciais. Esta lição tratará da terceira e quarta partes do Esforço Hábil. O terceiro aspecto do Esforço Hábil ou Correto é despertar estados benéficos que ainda não tenham surgido. “Substituímos aqueles estados (prejudiciais) pelos benéficos, tais como pensamentos amorosos, idéias de generosidade ou sentimentos de compaixão” (*Oito Passos Conscientes para a Felicidade*).

É útil o uso de antídotos para substituir pensamentos prejudiciais por pensamentos benéficos. Por exemplo, se pensamentos de ódio ou má-vontade surgirem, temos primeiramente que ficar alertas ao que está surgindo, reconhecer a impermanência de todos os estados emocionais, tentar adotar uma outra perspectiva da situação e, então, substituí-los por pensamentos de amizade amorosa.

Estados mentais de entorpecimento e sonolência podem ser tratados da seguinte maneira:

- Fazer oito ou nove respirações profundas e, então, prender a respiração
- Olhar para luzes brilhantes
- Friccionar e apertar os lóbulos das orelhas
- Massagear os músculos que ligam o pescoço aos ombros
- Fazer meditação em pé ou andando
- Lavar o rosto com água fria
- Fazer ioga ou Tai Chi

Quando surgir inquietação e preocupação, podemos trazer a mente de volta à 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 diz respeito à sua própria vida.

Os Sete Fatores da Iluminação, a seguir, também podem nos ajudar a despertar estados mentais benéficos:

1. Plena Atenção
2. Investigação
3. Energia
4. Êxtase
5. Tranqüilidade
6. Concentração
7. Equanimidade

Os Sete Fatores da Iluminação são apresentados na ordem em que aparecem. Eles surgem naturalmente à medida que desenvolvemos a plena atenção, e o desenvolvimento de cada fator leva ao seguinte. “A experiência da iluminação, do perfeito e completo entendimento, diz respeito justamente a estes sete componentes, que trabalham em uníssono para quebrar todos os grilhões e levar à libertação final do sofrimento” (*The Noble Eightfold Path*).

O caminho para a iluminação começa pela plena atenção. Ela nos ajuda a discriminar entre as qualidades mentais benéficas e as prejudiciais. Investigamos a natureza da impermanência, da insatisfação e do não-eu em todas as experiências. O trabalho de investigação requer energia. A mente é energizada pelo insight da verdadeira natureza das coisas. Com o crescimento da energia, experimentamos contentamento ou alegria à medida que desenvolvemos o entendimento da natureza dos objetos. O contentamento ou alegria evolui para uma agitação, um estado mental agitado que finalmente acalma-se, tornando-se tranqüilo. A mente calma leva à concentração.

“Todos os fatores estão em harmonia: plena atenção, investigação, energia, alegria, tranqüilidade e concentração. Todos eles estão em equilíbrio. Nesse estágio, surge o fator da iluminação da equanimidade. Ao ver o que quer que surja num estado verdadeiramente imparcial e estável, a equanimidade purifica cada um dos outros fatores... a mente permanece num estado equânime... Quando cada um dos Sete Fatores da Iluminação torna-se perfeito, alcançamos o nirvana, a felicidade perfeita e a paz perfeita” (*Oito Passos Conscientes para a Felicidade*).

O quarto aspecto do Esforço Hábil ou Correto é manter e aperfeiçoar estados benéficos que tenham surgido. “Ele aplica sua vontade, esforça-se, estimula sua energia, emprega sua mente e

empenha-se em manter os estados mentais benéficos que tenham surgido, não os deixando desvanecer, fazendo com que cresçam em intensidade até a plena perfeição do desenvolvimento. Isto é chamado Esforço Hábil” (*Digha Nikaya*, 22:21).

O Esforço Hábil objetiva a manutenção dos fatores benéficos que tenham surgido. Isto é chamado o “empenho na manutenção” (*anurakkhanappadhana*). Podemos alterar nosso processo habitual e condicionado de pensamentos negativos. Com plena atenção, podemos nos tornar cômnicos quando pensamentos de ganância, ódio e má-vontade surgem. Podemos remover esse fardo pesado que carregamos se substituirmos esses pensamentos por amizade amorosa, generosidade e compaixão. “O quarto aspecto é fazer com que esses estados mentais bons e positivos se desenvolvam muito e continuamente de forma que os estados negativos não tenham oportunidade de surgir” (*The Way to Peace and Happiness*).

## **LIÇÃO 26 – QUESTÕES DE REVISÃO**

1. O que você experimenta quando substitui pensamentos prejudiciais por pensamentos benéficos?
2. Escreva sobre duas experiências a esse respeito que tenha tido recentemente.
3. Que efeitos essas experiências tiveram na qualidade do seu dia?