



GOTA GOTA

PRATICANDO O DHAMMA NA VIDA DIÁRIA
POR VENERÁVEL BHANTE BUDDHARAKKHITA



GOTA GOTA



PRATICANDO O DHAMMA NA VIDA DIÁRIA
POR VENERÁVEL BHANTE BUDDHARAKKHITA

Autor

Venerável Bhante Buddharakkhita

Título

Gota a Gota - Praticando O Dhamma Na Vida Diária

Tradução

Maria Inês Borges Raes Fernandes

Projeto Gráfico

Danielle Motta

Coordenação

Ordylette Gomes Penque

Apoio

Espaço Metta de Meditação Vipassana

Campo Grande\MS

Janeiro de 2019

Índice

Dedicatória	06
Agradecimentos	07
Introdução	09
O Nobre Caminho Óctuplo	13
I. Entendimento Correto	16
II. Pensamento Correto	32
III. Linguagem Correta	47
IV. Ação Correta	49
V. Modo de Vida Correto	53
VI. Esforço Correto	55
VII. Atenção Plena Correta	62
VIII. Concentração Correta	63
Praticando Meditação da Atenção Plena de Maneira Formal	68
Transformando os Obstáculos em Oportunidades.....	74
Vivendo o seu Entendimento	85
Apêndice	87
Glossário	90
Leituras Recomendadas.....	93
Address	94
Sobre o Autor	95

Dedicatória

O dom do Dhamma supera todos os outros dons.
O sabor do Dhamma supera todos os outros sabores.
O prazer no Dhamma supera todas as outras delícias.
O Buda

Este livro do Dhamma é humildemente dedicado ao meu amado Preceptor, o falecido Venerável Sayadaw U Silananda do Dhammananda Vihara, Half Moon Bay, Califórnia, EUA, que ordenou-me e me incentivou a aprender e divulgar o Dhamma.

Que ele possa alcançar a libertação final.

Agradecimentos

Este livro foi inspirado por muitos amigos e estudantes de todo o mundo. Gostaria de agradecer a todos vocês:

Ao meu mentor e professor, Bhante Henepola Gunaratana, por sua inspiração e orientação, e Sitagu Sayadaw, Beilin Sayadaw e Sayadaw U Osadha por suas constantes orientações e apoio.

À minha mãe, Felister Nampiima por me trazer à vida e por seu apoio generoso e amoroso durante toda a minha vida.

Aos meus amigos e simpatizantes de Uganda, a princesa Diana Teyeggala, Dr. Sekagya Yahaya, Tony Renart, Tom Muwanga Kaboggoza, Sandra Kisinde Kaboggoza, Frank Nelson Ntwasi, Dr. Juuko Ndawula, Dr. Mike Illamyo, Pablo Imani por suas constantes inspiração e amizade.

Meus benfeitores, incluindo a Bhavana Society, a Insight Meditation Society, Spirit Rock Meditation Center, Buddhist Society of Victoria, Flowering Lotus Meditation Center, New York Insight Meditation Center, Sri Lanka International Buddhist Academy, World Buddhist Summit (Japan), Global Peace Initiative of Women, Mi Khin Khin Soe, Sisi Tan, Sarah Marks, Anh Mai Tu and John Haywood, Sarah Entine, Hon. Tofiri Kivumbi Malokweza, Hon. James Mulwana por seu apoio.

Aos meus alunos e amigos Ofosu Jones-Quartey, Dora King, Mona Wolven, Dolores Watson, Jiske Foppe, Kagendo Murungi e outros por suas inspirações e práticas.

Aos meus companheiros monásticos Ven. Dr. Khammai Dhammasami, Ven. Bhikkhu Nandisena, Ven. Bhikkhu Bodhi, Ven. Bhikkhu Anālayo, Ajahn Dhirapanyo, Ajahn Sona e muitos mais por sua generosidade, apoio e amizade.

À Bhante Rahula, Walt Opie e Steve Sonnefeld por suas valiosas sugestões.

Aos meus amigos Internacionais Dhamma, Kuku Gallman, Sveva Gallman, Dena Marriam, Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Sharon Salzberg, Larry Yang e Gina Sharpe, Dr. Jo Nash, Konda Manson, Anushka Fernandapulle, Michele Benzamin-Miki, Dr. Sarath Chandrasekara, o professor GA Somaratne e o corpo docente em Sri Lanka da International Buddhist Academy por sua inspiração e apoio. E obrigado ao meu editor, Jonah Mix, por editar o livro.

Sou grato a todos vocês.

Introdução

No final de um retiro de meditação, as pessoas vêm até mim e fazem uma pergunta muito importante: O que eu faço agora? Elas pensam que é impossível praticar o Dhamma no mundo moderno. Elas querem desesperadamente levar o que estão praticando para suas casas, mas têm medo de que os ensinamentos do Buda não vão caber em um mundo de alta tecnologia de ar condicionado, computadores, carros, iPhones, e inúmeras outras armadilhas modernas.

Este medo é compreensível. A maioria de nós vive uma vida movimentada, repleta de melodrama constante. Temos de ganhar a vida, manter a nossa casa, e lidar com pessoas amigáveis e rudes. Nós temos o que comer e beber. Como compradores compulsivos, passamos a maior parte do nosso tempo na frente da TV ou com um catálogo na mão, verificando os mais recentes produtos para venda. No mundo de hoje, lidamos com um milhão de pequenas coisas a cada minuto do dia. Não é de admirar que muitos de nós temos dificuldade em acreditar que as palavras do Buda possam ter algo a dizer sobre nossas vidas hoje o que torna mais difícil aceitar esse ensinamento.

Felizmente, quando nós realmente nos examinarmos, veremos que a nossa mente é a mesma hoje como era para aqueles que viveram tantos anos atrás, durante o tempo do Buda. Podemos ter novas distrações extravagantes e vícios, mas a nossa luta não é diferente da luta que o próprio Buda passou, e o caminho

para a libertação desta luta não é diferente também.

No coração deste caminho em direção à liberdade está a meditação. Seu gênero ou raça, a sua idade ou religião, o seu salário mensal ou qualquer coisa que você fez antes deste momento - nada disso importa. A meditação não é sobre o conteúdo de nossas vidas é sobre como nos relacionamos com as nossas experiências diárias, sejam elas quais forem. A meditação é sobre acordar e ver claramente como nós estamos fazendo, o que estamos fazendo, e por que estamos fazendo isso. A meditação é uma verificação da realidade.

Certa vez, alguém perguntou ao Buda: "O que você e seus discípulos praticam?" E ele respondeu: "Nós sentamos, nós caminhamos, e nós comemos." O interrogante continuou: "Mas senhor, todo mundo senta, anda e come." O Buda respondeu: "Mas quando nos sentamos, sabemos que estamos sentados. Quando caminhamos, sabemos que estamos caminhando. E quando nós comemos, sabemos que estamos comendo. "

Isso é o que é meditação. Trata-se de romper com nossa ganância, ódio e ilusão, e apenas ver o mundo com atenção plena - e assim ver a tolice dos nossos desejos, a inutilidade de nossa aversão, e a confusão da nossa ilusão. Esta é a verdadeira felicidade. Esta é a paz interior. Esta é a liberdade suprema. Você não precisa ir a nenhum lugar para encontra-los. Você só precisa olhar profundamente em sua mente e ver que elas já estão lá.

Apesar da bela simplicidade desta abordagem, todos nós ainda enfrentamos a tentação de ignorar os ensinamentos do Buda até que tenhamos mais tempo. Alguns de nós que tem família podem adiá-los até que os filhos terminem a faculdade. Alguns de nós com empregos com rotinas mais exigentes esperarão até se aposentar. Alguns tentam lidar com essa crise de tempo, reduzindo a meditação budista para uma única técnica ou uma única forma - algo a ser praticado na almofada apenas durante retiros esporádicos, ou apenas uma vez por dia em um determinado momento entre outras tarefas. Eventualmente, muitos simplesmente desistem da ideia da meditação, ou escolhem certas técnicas em vez de abraçar a totalidade dos ensinamentos do Buda. Antes de conhecê-los, nós estamos praticando de forma superficial, com pouco ou nenhum resultado.

Mas há outra maneira de abordar o Dhamma. Em vez de transformar esta meditação de mudança de vida em um período para apenas "passar" o tempo, ou em um objetivo tão distante que nos leva à frustração, podemos ver a nossa prática como um processo essencial, ainda e gradual do cultivo e purificação mental - na língua Pāli, nós chamamos isso de bhāvanā. Bhāvanā não é uma tarefa ou um compromisso de tempo; bhāvanā é o caminho para uma mente generosa, amorosa, compassiva, estável, sábia e alegre.

Este livro irá mostrar-lhes o coração de Bhāvanā - o Nobre Caminho Óctuplo, o guia supremo do Buda para o desenvolvimento da moralidade, concentração e sabedoria. Se você diligentemente seguir os passos estabelecidos aqui, você pode

levantar-se sobre seus pés e começar a trilhar o caminho para a libertação.

Possam todos os seres atingir a verdadeira felicidade, paz interior e libertação final.

Venerável Buddharakkhita

O Nobre Caminho Óctuplo

A **Roda do Dhamma** - outro nome para o Nobre Caminho Óctuplo, devido as suas oito divisões como raios de uma roda - foi estabelecida a mais de 2.500 anos atrás, mas seus oito aspectos fundamentais ainda formam a base da nossa prática diária de meditação. Nesse caminho, encontramos um quadro indispensável para observar, revisar e melhorar o valor de cada coisa que fazemos, desde o momento em que acordamos até a hora de irmos para a cama. O Nobre Caminho Óctuplo nos mostra como alcançar a pureza, a compaixão e a sabedoria em nossas ações, palavras ou pensamentos.

Não há nada em nossa prática de meditação que não possa ser encontrada em um dos oito raios do Dhamma. Qualquer ação hábil encontra a sua casa dentro desse caminho desde que seja feita com o objetivo principal de desenvolver a moralidade, a generosidade, a bondade amorosa, a compaixão, concentração e sabedoria. Isto não é um conjunto de regras apenas para os monges e freiras ou um guia apenas para o mais avançado entre nós; o Nobre Caminho Óctuplo pode ser praticado por qualquer pessoa na Terra que deseja enriquecer suas vidas através do desenvolvimento espiritual.

O Buda certa vez disse: "Não pensem levianamente sobre o mal, dizendo: 'Ele não virá a mim.' Gota a gota é o pote de água cheio. Da mesma forma, a pessoa inexperiente, o homem

insensato, reúne pouco a pouco e se enche com o mal." Nossas vidas diárias são preenchidas com milhares de ações, palavras e, mais importante, pensamentos; juntos, estes têm um efeito cumulativo ao interagimos com os outros.

Se ignorarmos o Caminho Óctuplo, inevitavelmente nós nos comportaremos de maneira que cause sofrimento para nós mesmos, bem como para os outros.

Tais ações reúnem força com o tempo, por sua vez, definindo os nossos hábitos, os nossos valores e nosso caráter. Nem um único pensamento passará por nossas cabeças sem deixar sua marca, para melhor ou para pior.

Felizmente, o Buda deu um segundo ensinamento mais inspirador: "Não penseis levemente do bem, dizendo, 'Ele não virá para mim'. Gota a gota é o pote de água cheio. Da mesma forma, a pessoa treinada, o homem sábio, reúne pouco a pouco e se enche com o bem." Em nossa vida diária, quando agimos ou falamos de formas hábeis, inspirados pelo Caminho Óctuplo, a felicidade para nós mesmos, bem como para os outros nos seguirá. Como o pote que coleta a água, essas gotas de ações corretas vão encher nossa mente ao final.

A chave para viver esta vida feliz e significativa - a chave para encher nossos baldes com alegria e ação habilidosa - é a purificação da mente por meio do Nobre Caminho Óctuplo; este é o entendimento correto, pensamento correto, linguagem correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto,

atenção plena correta e concentração correta. Estas qualidades hábeis do coração e da mente podem ser praticadas diariamente em cada aspecto da vida, a fim de trazer a paz interior, a verdadeira felicidade e liberdade suprema. Como começamos o nosso caminho, nossa primeira parada é o entendimento correto, um estado mental essencial para separar as nuvens da ignorância que bloqueiam a estrada diante de nós.

I – Entendimento Correto

(Sammā Ditṭhi)

Quando se tem o entendimento correto, isso significa que temos uma visão correta da natureza básica do mundo dentro e ao redor de nós. Isso inclui os ensinamentos do Buda das três marcas da existência, as quatro Nobres Verdades, e finalmente os estados saudáveis e não saudáveis da mente, bem como as suas raízes.

As Três Marcas

Quando o Buda sentou para meditar pela primeira vez sob a árvore Bodhi onde alcançou sua iluminação, ele logo percebeu três coisas simples sobre o universo. Ele viu com o conhecimento direto que todas as coisas são impermanentes, sem um eu permanente, e, finalmente, insatisfatório. Estes três fatos, que agora se referem como as três marcas da existência, formam o núcleo de toda filosofia e prática Budista. Quando Gotama percebeu essas coisas, ele se tornou um Buda, um homem perfeito, livre de todo desejo, dedicado a trazer um fim à ignorância e sofrimento a todos os seres vivos.

Ao contrário de muitas tradições espirituais, essa verdade central não é baseada na revelação divina. Nenhum Deus desceu à Terra e ensinou o Buda essas coisas.

Em vez disso, esse despertar que alterou sua vida veio simplesmente a partir de sua profunda sabedoria, cultivada ao longo de muitas vidas de procura. E assim como ele veio a conhecer a verdade, a tantos anos atrás, do modo podemos entender as mesmas verdades que se encontram dentro de nós, obscuras pela ignorância. De fato, o cerne da nossa prática de meditação é exatamente isso – perceber que a liberdade do sofrimento está em nosso alcance, bem aqui e agora.

Impermanência (Anicca)

Anicca, ou impermanência, é a primeira característica compartilhada por todas as coisas. O Buda nos ensinou que tudo está em fluxo constante, nunca é igual de um momento para o outro. Nada no universo pode escapar desse ciclo interminável de mudança. Mesmo as coisas que aparentam e parecem imóveis e eternas estão, na realidade incessantemente evoluindo a cada momento, disfarçadas pela natureza imperceptível da transformação. Em uma escala de tempo suficientemente longa, até mesmo as maiores montanhas serão transformadas em pó; você pode pensar sobre a rapidez com que as coisas que amamos quebrarão e murcharão.

Nossos corpos físicos são um exemplo perfeito. Eles aparentam ser sólidos, estáveis, sempre fundamentalmente o mesmo. Mas, na realidade, os nossos corpos estão mudando o

tempo todo. As células velhas estão morrendo e novas células estão tomando seu lugar. Leva-se apenas sete anos para todas as células morrerem e serem substituídas; você pode olhar uma foto do passado e pensar que você não mudou muito nessa época, mas, na verdade, nada sobre você é a mesma coisa, de modo algum!

A mesma impermanência pode ser vista em nossos pensamentos e sentimentos também. Quando sentimos raiva, muitos de nós não consegue se imaginar feliz novamente - entretanto dez minutos mais tarde, nós estamos sorrindo e gargalhando, pessoas completamente diferentes. Os pensamentos vêm à tona e desaparecem no instante seguinte. Tomamos decisões com consequências capazes de mudar a vida, tudo por um sentimento que terá desaparecido em um piscar de olhos! Se apenas pudéssemos perceber a verdadeira natureza da impermanência. As estrelas mais massivas morrerão, assim como os pensamentos mais fugazes. É a essência básica de todas as coisas, o surgir e o desaparecer. Nada pode escapar deste ciclo - tudo é permanentemente impermanente!

Por favor, lembre-se, isso não significa que nós desconsideramos as coisas que nós possuímos ou as pessoas que amamos.

Nós simplesmente fazemos um esforço para compreender que, embora nós as tenhamos para valorizar e apreciar agora, nós não as teremos sempre. Temos de agir com compaixão e bondade, amor sem se apegar. Desta forma, nós nos livramos da possessividade e ciúme, enquanto apreciamos as coisas

plenamente no momento em que as temos. Ter tempo para desacelerar e prestar atenção aos sinais de impermanência pode ajudar-nos a renunciar ao apego e aproveitar ao máximo o que temos.

Sufrimento (Dukkha)

Literalmente, a palavra em Páli *dukkha* significa apenas o que é difícil de suportar; ela tem uma conotação de sofrimento, desarmonia, ou insatisfação. É muito difícil encontrar uma palavra em Inglês que faz jus ao verdadeiro sentido de *dukkha*; de fato, mesmo se tentar é a causa do sofrimento! Muitos pensam que é melhor não traduzir a palavra.

Dukkha é o ensinamento central do Buda, que viu toda a existência como cheia de sofrimento. Isso não quer dizer que nós não experimentamos a felicidade; no entanto, esses momentos são fugazes, uma ponta de um iceberg que se mostra sobre um oceano gelado de insatisfação. Se levarmos um tempo para examinar a nós mesmos conscientemente, podemos ver que nem o prazer sensual, nem a riqueza física em última análise, nos satisfazem. Esta não é uma revelação alarmante – professores espirituais um após o outro disseram o mesmo. O que define o Buddha é o seu método para lidar com o que parece ser um problema desconcertante.

O Buda nos ensinou a prestar muita atenção ao nosso sofrimento e insatisfação para que possamos entendê-los totalmente. Isto parece absurdo no começo; a maioria de nós pensa que sabemos muito bem quando sofremos e quando não sofremos. E, de fato, é muito fácil saber o sofrimento bruto que vem de uma lesão, doença, e mágoa. Mas este é apenas uma pequena parte de todo o nosso encontro com a insatisfação. Se examinarmos o conjunto de nossas experiências conscientemente, podemos ver que as experiências neutras ou mesmo positivas são tingidas com sofrimento. Alegramos com a nossa beleza, mas no fundo nós sabemos que isso não vai durar. Podemos comprar um novo carro esportivo, mas em algum lugar em nossa mente uma voz diz: "Poderia ter sido mais extravagante." Nós participamos de festas e nos convencemos de que estamos aproveitando a noite, mas a ansiedade, o medo e o autoconhecimento são apenas polegadas abaixo da superfície.

Buda viu isso e percebeu que nenhuma coisa impermanente poderia trazer felicidade duradoura quando se sabe que irão desaparecer na frente de nossos olhos. Enquanto toda a existência é envolvida por essa mudança constante, o sofrimento não pode estar muito longe. Assim como um cabelo cinza aponta para o nosso envelhecimento, esta impermanência aponta para o nosso sofrimento. Podemos traçar a totalidade da nossa insatisfação e tristeza para nossas tentativas de agarrar continuamente o que nós almejamos - um corpo perfeito, um salário gordo, um cônjuge feliz, ou qualquer outra coisa que nunca pode durar. Se tratarmos o temporário como eterno, só encontraremos sofrimento.

"Não Eu" (Anattā)

Anattā muitas vezes é a marca mais difícil da existência para as pessoas entenderem. Simplificando, significa que não há nenhum núcleo permanente ou essência dentro de tudo que pode ser chamado de um eu ou uma alma. Em vez disso, o que percebemos ser o eu é composto de o que o Buda chamou os cinco agregados do apego: corpo, sensações, percepções, formações mentais e consciência. É melhor imaginar o eu como um nó feito amarrando cinco cordas juntas; podemos ver o nó, mas sabemos que ele realmente não existe além das cinco cordas que o compõem. "Nó" é apenas uma palavra que temos para descrever a formação do conjunto de muitas cordas diferentes. Da mesma forma, o que nós imaginamos ser o eu, realmente é apenas a intersecção de muitos processos diferentes, todos os quais são impermanentes. Assim como você não poderia colocar os ingredientes de um bolo antes de assar, apontar para um, e diga: "Essa é a essência do bolo", também não podemos olhar nos vários pensamentos, sensações, emoções, e experiências físicas que compõem a totalidade do nosso ser e dizer: "Esta é a minha essência."

Uma maneira fácil de ver altruísmo é examinar com cuidado nossas mentes e ver quão pouco controle realmente temos sobre o que surge. Se houvesse uma alma central ou essência que orienta, seríamos capazes de nos controlar completamente - entretanto todos nós sabemos que este não é o caso. Porque quem consideramos ser "nós", nada mais é do que a

intersecção de centenas de pensamentos variados, emoções, desejos e conceitos; o controle total está fora de questão.

A meditação é uma ótima ferramenta que nos ajuda a compreender a natureza altruísta da mente. Quando nos sentamos e examinamos a mente, somos capazes de ver vários pensamentos surgirem e desaparecem juntos. Sem plena atenção a mente é como uma tigela de água barrenta. Pode parecer uniforme e invariável, mas quando você dá tempo para ela ficar parada, você pode começar a ver as muitas partes que a compõem - a sujeira, a água, a luz refletindo, as pedrinhas, e assim por diante. Da mesma forma, podemos perceber durante a meditação que, enquanto nossas mentes parecem ser governadas por um eu consistente, na realidade, somos simplesmente uma mistura de inumeráveis pensamentos, sensações, emoções e conceitos.

Qual é o Ponto?

Uma vez, um homem veio a Buda e disse simplesmente: "Eu quero a felicidade." O Buda respondeu: "Em primeiro lugar, remova o 'eu'. Isso é ego. Em seguida, remova o 'quero'. Isso é desejo." Buda sorriu. "Agora, você está apenas com a 'felicidade'".

A compreensão dessas três marcas da existência é o primeiro passo no sentido de você perceber o caminho para a liberda-

de do sofrimento. Embora esta última libertação seja o nosso objetivo final, até mesmo uma simples compreensão dos ensinamentos do Buda sobre a impermanência, dukkha, e o altruísmo pode trazer imediatamente a felicidade, paz, compaixão, generosidade, alegria e satisfação. Através da percepção sobre a impermanência, podemos abandonar nosso apego e desenvolver generosidade; através da percepção do sofrimento, podemos superar má vontade e cultivar a profunda compaixão e através da percepção do altruísmo, podemos descartar ilusão e desenvolver grande sabedoria.

À medida que começamos a ver essas três marcas da existência em nossas vidas diárias, nós nos preparamos para lidar com o próximo ensinamento do Buda, as Quatro Nobres Verdades.

As Quatro Nobres Verdades

Um entendimento correto das três marcas da existência leva diretamente para um entendimento correto (ou visão correta) das Quatro Nobres Verdades, pelo menos em um nível conceitual. Este entendimento é extremamente importante; nossa habilidade de praticar a meditação depende da maneira como entendemos a verdade do nosso dukkha. De acordo com o venerável monge americano Bhikkhu Bodhi, "Visão correta é o antecessor de todo o caminho, o guia para outros fatores." Entendimento correto é simplesmente o ato de compreender as Quatro Nobres Verdades. Estas quatro declarações elemen-

tares sobre a nossa existência foram redescobertas e desenvolvidas por Buda há 2.500 anos, mas elas ainda são completamente verdadeiras para nós até hoje.

As Quatro Nobres Verdades são o sofrimento, a origem do sofrimento, a cessação do sofrimento, e o caminho que leva ao fim do sofrimento. Buda reconheceu que o sofrimento faz parte da existência humana, e seus ensinamentos sobre as quatro nobres verdades do sofrimento são voltados para libertar todos os seres humanos daquele sofrimento, iluminando a causa pela raiz.

A Primeira Nobre Verdade

O *Saccavibhangasutta* do *Majjhimanikāya* fornece uma visão geral das Nobres Verdades começando com a primeira Nobre Verdade, a Nobre Verdade do Sofrimento: nascimento, velhice, doença, morte, tristeza é sofrimento. Lamentação, dor física, descontentamento mental, desespero é sofrimento.

O contato com o que é doloroso, enquanto eles são nossos inimigos, colegas de trabalho e chefes hostis, estranhos, e os abusadores é sofrimento. A separação dos entes queridos sejam eles nossos cônjuges, pais, parentes ou amigos, é sofrimento. Em poucas palavras, não conseguir o que se deseja é sofrimento. Em suma, o apego aos cinco agregados do apego é o sofrimento. Isto é essencialmente uma reafirmação da

segunda marca da existência, ou seja, que o sofrimento é um fato inegável da vida aqui na Terra.

A Segunda Nobre Verdade

A Segunda Nobre Verdade é a verdade da causa do sofrimento. O Buda disse que a causa do sofrimento é o desejo por desejos sensuais, o desejo de ser e desejo de não-ser. Desejo e apego é a principal causa da insatisfação em nossas vidas pessoais, mas você nem precisa ir muito longe em qualquer aspecto de nossa sociedade para ver o que provoca conflitos também. No *Madhupindikasutta* Buda traça a causa de todas as guerras e conflitos de anseios e desejos egoístas. Devido aos nossos desejos inábeis, Buda disse, reis lutam com rainhas, maridos lutam com esposas, e irmãos lutam com irmãs. Nosso impulso é correr atrás do que desejamos e fugir daquilo que não nos leva a um sofrimento terrível.

Nós crescemos ouvindo que nós somos mais felizes quando estamos rodeados de riqueza material e prazer, mas ninguém neste planeta argumenta que o apego a essas coisas traz mais tristeza do que alegria.

Quanto mais acumulamos ao nosso redor, mais tempo gastamos tentando satisfazer desejos que não podemos saciar e mais perdemos a noção das coisas que realmente nos preocupam: paz, felicidade e liberdade do sofrimento.

Um dia, vi um carro que passava com um adesivo que dizia Menos coisas, mais diversão! Essa é a Segunda Nobre Verdade – nós somente sofremos porque desejamos coisas que acabam nos machucando. O menos que desejarmos, mais felizes somos!

A Terceira Nobre Verdade

A Terceira Nobre Verdade é a verdade da cessação do sofrimento e a realização do *Nibbāna*, a felicidade final. A Terceira Nobre Verdade nos diz que, embora nós soframos agora, não temos que sofrer para sempre. Paz, felicidade e liberdade do sofrimento podem vir até nós quando todos os desejos são abandonados. À medida que gradualmente deixamos para trás a ganância, ódio e ilusão, as raízes da infelicidade, então não sofreremos os efeitos de tais estados mentais prejudiciais.

Esses são os benefícios adicionais de nossa prática de meditação. No entanto, quando levada adiante, a meditação pode também levar-nos para o final do ciclo de nascimento e morte, a meta mais elevada que chamamos de *Nibbāna*. Embora *Nibbāna* seja a felicidade indescritível de liberdade, Buda descreveu-a como a paz e a saúde mental.

Devido à falta de compreensão, muitas pessoas especulam sobre a natureza de *Nibbāna* indefinidamente. No momento em que terminam de andar em círculos filosóficos, elas têm difi-

culdade em acreditar que tal destino final é mesmo possível, porque elas não conseguem explicar em termos fáceis.

Mas para aqueles nessa Terra que ainda estão presos no ciclo de nascimento e morte, ainda encoberto com ignorância, e ainda lutando com ânsia e desejo, não há nenhuma maneira de compreender plenamente a natureza do Nibbāna. Para aqueles que têm dificuldade para entender isso, a história Budista da tartaruga e dos peixes mostra claramente como é inútil tentar descrever algo tão fora da nossa própria experiência comum.

Era uma vez uma tartaruga que vivia em um lago com um grupo de peixes. Um dia, a tartaruga saiu para um passeio em terra firme e não retornou por algumas semanas.

Quando ela finalmente voltou para casa, ela encontrou alguns dos peixes que haviam sentido sua falta. Os peixes perguntaram: "Senhora tartaruga, como você está? Nós não a vimos por algumas semanas. Onde você estava?"

A tartaruga disse: "Eu estava lá em cima, em terra firme. Eu passei um tempo lá recentemente."

Os peixes ficaram um pouco confusos e perguntaram, "Lá em terra firme? Do que você está falando? O que é essa terra firme? É molhada?"

A tartaruga respondeu: "Não, não é."

"É fria e refrescante?" os peixes perguntaram.

A tartaruga argumentou: "Não, não é."

Os peixes continuaram a perguntar: "Ela tem ondas e ondulações?"

"Não, não tem ondas nem ondulações," a tartaruga respondeu.

Os peixes perguntaram "Você pode nadar nela?"

A tartaruga enfaticamente respondeu: "Não, não pode!"

O peixe mais idoso zombou e disse: "não é molhado, não é frio, não há ondas, você não pode nadar nela. Essa sua terra firme deve ser completamente inexistente! Não é nada, apenas sua imaginação, não é real."

A tartaruga gargalhou e disse: "Bem, talvez seja isso." Ele se virou e deixou os peixes para andar em terra firme mais uma vez.

Assim como os peixes, não podemos entender algo tão estranho para nós como *Nibbāna*. No entanto, se nos aproximarmos com uma mente humilde livre de arrogância e visão incorreta,

podemos aprender a confiar naqueles que tenham atingido a terra firme da liberdade do sofrimento e aprender a seguir em seu caminho.

A Quarta Nobre Verdade

A Quarta Nobre Verdade é o caminho para a cessação do sofrimento. Essa maneira de viajar da miséria da ganância, do ódio e da ilusão para a perfeita liberdade do não-apego, esse é o muito Nobre Caminho Óctuplo: o pensamento correto, linguagem correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, atenção correta e concentração correta.

Os Estados Benéficos, os Estados Prejudiciais, e as suas Raízes

Antes de começarmos a prática da meditação, é muito importante ter uma compreensão clara do que estamos procurando. Devemos compreender não só a diferença entre comportamentos prejudiciais e comportamentos saudáveis, mas também as suas raízes em nossas vidas diárias. No *Sammāditthisutta* do *Majjhimanikāya*, o Buda afirma que "... um nobre discípulo compreende o que é prejudicial, qual é a raiz da insalubridade, o que é saudável, qual é a raiz da salubridade ..." Se quisermos transformar as nossas mentes - o bhāvanā que discutimos anteriormente - então devemos primeiro perceber o que nos leva

a desenvolver estados mentais destrutivos. Felizmente, Buda anunciou dez cursos prejudiciais de ação, a saber: matar seres vivos; tomar aquilo que não é dado; má conduta sexual; fala incorreta; linguagem maliciosa; discurso maldoso; fofoca; avareza; má vontade; e visão incorreta. Ele também deixou claro que as raízes desses comportamentos prejudiciais, manifestam-se tanto em ação, discurso ou pensamento, são ganância, ódio e ilusão.

Esses três estados prejudiciais são a base de todo o sofrimento, e eles devem ser eliminados antes que a paz, felicidade e liberdade sejam alcançadas.

Para cobrir o lado saudável de nossas mentes, Buda simplesmente negou as dez ações prejudiciais e as suas raízes defendendo: abster-se de matar seres vivos; abster-se de tomar aquilo que não é dado; abster-se de má conduta sexual; abster-se da linguagem mentirosa; abster-se da linguagem maliciosa; abster-se da linguagem grosseira; abster-se de fofocas; abster-se da cobiça; abster-se da má vontade e abster-se da visão incorreta. Da mesma forma, as raízes desses comportamentos hábeis, tanto se manifestam em ação, discurso ou pensamento, são não-cobiça (generosidade), não ódio (benevolência) e não-ilusão (sabedoria). Esses três estados benéficos são a base de toda a felicidade, e eles devem ser cultivados antes que a paz, felicidade e liberdade sejam alcançados. Uma vez que possamos identificar esses estados positivos e negativos da mente, podemos facilmente evitar qualquer situação que leva ao sofrimento, enquanto segue esse caminho que leva à felicidade.

Uma vez que temos os três tipos de compreensão correta vistos acima, podemos cultivar o pensamento saudável como o caminho que continua a se desenrolar.

II Pensamento Correto

(Sammā Sankappa)

Ter pensamento correto é desenvolver pensamentos de não-cobiça (generosidade); pensamentos de não-raiva (benevolência) e pensamentos de não crueldade (compaixão). O Buda ilustrou os benefícios de tal comportamento nos dois primeiros versos do Dhammapada. O primeiro verso afirma, "Todas as ações são comandadas pela mente: a mente é o senhor delas, a mente é quem as fabrica. Aja ou fale com um estado mental corrompido que o sofrimento virá em seguida da mesma forma como a roda da carroça segue as pegadas do boi."

No símile acima, embora não haja uma lacuna entre a roda da carroça e a pegada do boi, eventualmente, um vai ainda passar onde o outro passou. Da mesma forma, nós, inevitavelmente, teremos o sofrimento nos atacando, se seguirmos o caminho de uma mente impura. Isto é devido à nossa tendência de falar ou agir de maneiras gananciosas, odiosas, cruéis, ou iludidos quando os pensamentos de ganância, ódio, crueldade e ilusão não forem controlados pela plena atenção. Nós temos tendência a ceder a impulsos não saudáveis e esquecer as suas repercussões. Às vezes, mesmo se antecipamos o resultado de nossas ações, nós ainda tentamos fugir com o nosso comportamento não saudável culpando os outros e abusando de sua confiança. Poderíamos tirar vantagem do sistema jurídico com um advogado excelente ou fazer um milhão de outras

tentativas infrutíferas de não aceitar o que nós fizemos. Nós pensamos: "Bem, eu teria sido punido mesmo se eu realmente não tivesse feito nada de errado", ou tentamos e fingimos que aqueles que nós machucamos atraíram esse sofrimento até eles. Mas nenhuma quantidade de racionalização vai ajudar, e mais cedo ou mais tarde o sofrimento chega. Mesmo se ganharmos o caso ou escapamos da consequência no trabalho, na análise final, acabamos com nada além de arrependimento, vergonha e tristeza.

O segundo verso do Dhammapada afirma, "Todas as ações são comandadas pela mente: a mente é o senhor delas, a mente é quem as fabrica. Aja ou fale com um estado mental claro com serena confiança que a felicidade virá em seguida da mesma forma que a sombra acompanha o seu objeto por toda a parte, sem nunca abandoná-lo." Curiosamente, no símile acima, não há distância entre a nossa sombra e a pessoa saudável. Isto mostra claramente a felicidade imediata que sentimos quando falamos ou agimos com um estado mental saudável. E enquanto o carro de boi era oneroso e pesado, a sombra é leve e livre. Você nunca se sentiu sob o peso de sua sombra, sentiu? Da mesma forma, há leveza crescente na alegria e felicidade trazidas por nossas boas ações.

Mas o que significa ter esses pensamentos de não-cobiça, não-ódio, e não-ilusão? Ter pensamentos de não-cobiça significa simplesmente alimentar estados mentais que incentivam o dar e compartilhar os nossos bens, tanto materiais e imateriais, com os outros. Generosidade pode ser a doação de bens

materiais ou a prestação de serviço; para oferecer alimentos, roupas ou qualquer outra coisa que outra pessoa pode achar útil isso é ter pensamento correto. Podemos até mesmo praticar dando coisas imateriais, tais como o nosso tempo, ideias, palavras amáveis ou apenas um sorriso. Um sorriso é uma expressão natural de um corpo e mente relaxados; generosamente doando para outra pessoa é um belo ato de não-cobiça.

Infelizmente, as coisas imateriais muitas vezes podem ser a mais difícil de doar. Muitas pessoas podem doar muitas posses, mas nunca um minuto do seu tempo. Estamos muitas vezes bastante ligados ao nosso tempo livre, porque é muito mais perto do nosso ego. Se você acha que é difícil doar seu tempo para os outros, por favor, tente e ajude ou simplesmente conforte aqueles estão precisando quando você tem um momento livre. Há um provérbio chinês: "Se você quer ser feliz em sua vida ajude os outros." É uma grande oportunidade de cultivar o pensamento correto para ser capaz de compartilhar seu tempo com outras pessoas. Por favor, considere fazer trabalho voluntário para organizações sem fins lucrativos. Pratique compartilhar suas realizações com outras pessoas e alegre-se com o sucesso dos outros. Estas práticas não só ajudam os outros, mas também o enriquecerá espiritualmente. Dar o ajudará a enfraquecer ou superar seus desejos e apegos e egoísmo.

A outra parte da prática de dar, é dar aos outros a oportunidade de dar. Portanto, devemos aprender a aceitar graciosamente ofertas dos outros. Devido à arrogância, presunção, e orgulho, a maioria das pessoas não quer aceitar pequenos pre-

sententes dos outros. Assim, eles negam aos outros a oportunidade de praticar a generosidade. Devemos ser bons receptores, bem como doadores!

Com generosidade, você pode atingir muito mais felicidade aqui e agora, bem como no futuro. Paradoxalmente, quando você dá, você recebe!

Entretanto, entre todas essas expressões maravilhosas de generosidade, existe uma forma maior de dar. Ao manter os cinco preceitos, podemos oferecer maior grau de coragem, segurança e liberdade. De acordo com o Buda, a mais alta forma de dar é a entrega da Verdade Sublime (Dhamma). Oferecer a verdade dos ensinamentos do Buda para qualquer pessoa na dor é uma bela expressão de generosidade. Mas não se preocupe se você não pode se tornar um monge; como disse Bhan-te Gunaratana: " De fato, se tornar um monge ou uma freira é uma boa forma de praticar a generosidade, pois a maioria das pessoas pode se perder no meio de suas vidas ocupadas, centradas na família." Nós não precisamos fazer nada incrível. Da bondade amorosa, podemos dar alguns dos nossos sapatos ou roupas para os necessitados. Isto é o suficiente para nos trazer grande benefício espiritual. Quando nos desapegamos das coisas desnecessárias, até mesmo dos nossos estados mentais inábeis, podemos experimentar maior felicidade e liberdade do coração e da mente.

Outro aspecto da não-cobiça é deixar ir as coisas que você não precisa, em vez de se agarrar a elas. Primeiro, devemos

abandonar nossos comportamentos físicos e verbais inábeis. Depois, uma forma ainda mais elevada de renúncia envolve abandonar as emoções negativas da mente que nos impedem de desenvolver a paz, felicidade e concentração. Se não for possível chegar a um estado de concentração adequado durante a meditação, por favor, examine-se e procure ver se, em algum nível ou outro, você não está deixando ir algo que o está distraindo. A maioria das pessoas quer se concentrar, mas elas não querem largar os pensamentos e sentimentos negativos. Mas não podemos dar o nosso bolo e comê-lo também! Você será muito mais feliz se você deixar ir esses estados mentais negativos a favor da concentração pacífica.

Finalmente, a forma mais elevada de renúncia está em deixar ir as contaminações mais sutis: a ganância, o ódio e a ilusão. Devemos começar em examinar cuidadosamente o perigo inerente à busca cega de desejos sensuais. Mesmo uma pequena quantidade de introspecção já nos mostra que essa ânsia é destrutiva e deve incentivar-nos a procurar a renúncia. Lembre-se, este desapego não é evitar cegamente ou de repressão; ao contrário, é um resultado natural da nossa compreensão profunda de que enquanto os prazeres sensuais podem trazer uma breve explosão de satisfação, eles nunca podem trazer a felicidade real e permanente. Como os objetos de nossos desejos estão sempre mudando, devemos continuamente perseguí-los, se quisermos manter o mesmo nível de satisfação - uma refeição termina, portanto, comer outra e mais outra, pode nos deixar doente. Nosso carro de luxo quebra, portanto, para que gastar mais e mais dinheiro para mantê-lo

brilhante e novo, quando sabemos que no fundo não poderemos mantê-lo pois eventualmente se deteriorará. Este desejo acaba trazendo ainda mais sofrimento do que felicidade. Contudo, o resultado mais elevado da renúncia é a verdadeira felicidade; de fato, a quantidade de estados mentais negativos que você dissipa é diretamente proporcional à sua felicidade!

Assim como a generosidade, a nossa vida diária é preenchida com uma abundância de oportunidades de praticar a bondade amorosa, especialmente quando a mente está inclinada para pensamentos saudáveis. Podemos reagir a situações difíceis com raiva e ódio, mas isso só vai trazer sofrimento a nós mesmos. Em vez disso, por favor tente e responda com compreensão e compaixão. Lembre-se dos pontos brilhantes e qualidades maravilhosas em nós e nos outros, ao invés de focar apenas nas fraquezas e falhas. Muitas pessoas fazem centenas de coisas boas, mas uma vez que eles fazem uma única coisa errada, é muito repreendido! Elas podem esquecer de colocar o lixo para fora ou dizer uma palavra grosseira, e sem plena atenção, podemos sentir imediatamente raiva e ódio. Este é um momento perfeito para praticar a bondade amorosa. Com ele, podemos aprender a perdoar os outros e dar-lhes outra chance. Nós sempre podemos perdoar os outros. Bondade amorosa, ou *Mettā*, é uma das melhores práticas e a mais fácil de colocar em uso em nossa vida diária. Tente praticar a bondade amorosa enquanto dirige, esperando na fila do shopping, ou enquanto simplesmente conversa.

É bastante fácil de praticar a bondade amorosa em casa com

os nossos familiares. Por exemplo, podemos agendar algumas sessões de meditação em torno de uma atividade comunitária, como a hora do jantar. Uma vez que toda a família se reuniu, podemos começar a irradiar o amor bondade, começando por nós mesmos. Repetindo as seguintes frases no seu próprio idioma pode ser útil. Nós sempre começamos por nós mesmos, e então nos movemos gradualmente para os nossos pais, parentes, professores, amigos, pessoas hostis, as pessoas indiferentes, e, finalmente, todos os seres. Algumas das frases recomendadas são apresentadas abaixo; você pode usar qualquer frase que ressoe em você.

- Que eu possa estar seguro e protegido (livre do mal interno e externo)
- Que eu possa ser feliz (felicidade mental)
- Que eu possa ser saudável (felicidade corporal)
- Que eu possa viver feliz e em paz (possam minhas relações com os outros serem confiáveis)

Depois que você diz: "Que eu possa estar seguro e protegido" ou "Que eu possa ser saudável", dizer "Que os meus pais e parentes estejam seguros e protegidos" ou "Que os meus pais e parentes sejam saudáveis" antes de passar para seus amigos, conhecidos, inimigos e, finalmente, para todos os seres. É agradável antes de começar o jantar desejar "Que todos os seres vivam à vontade e em paz."

Quando eu penso na meditação de Metta, lembro-me do meu fogão a lenha durante os invernos frios em West Virginia. Em um inverno, eu tinha madeiras que estavam molhadas e difícil de acender. Eu tentei muitas maneiras diferentes para me manter aquecido, mas foi um desafio para pegar o fogo! Finalmente, eu decidi acender o fogo iniciando primeiro em um pequeno pedaço de papel que pegaria fogo facilmente. Então eu iria colocar gravetos sobre isso, seguido de um grande pedaço de madeira seca; somente depois que o fogo começou a ficar forte, eu poderia colocar a madeira molhada. É assim que Mettā funciona: o pequeno papel é a bondade amorosa que enviamos a nós mesmos, os pequenos gravetos representam Mettā a uma pessoa amigável e uma pessoa neutra, e a grande madeira representa todos os seres. Finalmente, a madeira molhada significa a pessoa hostil; enquanto estava difícil no início para acender o fogo, eu poderia fazê-lo com o apoio da madeira anteriormente seca. Da mesma forma, irradiando bondade amorosa em direção a si mesmo, seus amigos, e pessoas neutras em primeiro lugar, torna-se possível ter os mesmos sentimentos para com aqueles que são hostis.

Mettā não tem que terminar quando você se levanta de meditação. Podemos praticar todos esses pensamentos corretos enquanto dirigimos. Praticar a generosidade cedendo a passagem a outros motoristas. Pratique a bondade amorosa para com todos os seres em um engarrafamento não reagindo com raiva em relação aos outros motoristas. Pratique a paciência em semáforos. E quando alguém dirige de forma imprudente e nos fecha, praticamos compaixão ao invés de ficar com

raiva. O Buda disse que quando a mente está livre de estados inábeis, torna-se alegre, contente, tranquila e focada. Com a prática contínua da bondade amorosa, podemos experimentar um maior grau de liberdade no coração e na mente.

Paciência

Paciência (Khanti em Pāli) é uma aceitação e entendimento sábios que nos permite suportar tanto o desejável como o indesejável. É a união da tolerância, resistência e perdão. Nem apressar nem adiar, mas com confiança, persistência, paciência nos permitimos entrar em qualquer situação com bondade e força. A paciência é realmente apenas a plena atenção praticada mais e mais! Conceitos e hábitos nos levam à raiva enquanto plena atenção nos permite ver as coisas como elas realmente são e aceitar as circunstâncias com graça e serenidade. Se estamos lidando com uma dor nas pernas ou com um colega de trabalho desagradável, a paciência é a chave para responder de uma forma saudável para os problemas que enfrentamos, tanto no mundo e em nós mesmos.

Durante nossas atividades diárias, devemos aprender a ser paciente. Nesta sociedade agitada, nunca descansamos. Temos pressa, nunca descansamos ou tomamos um fôlego. Quebre esse hábito! Pratique e faça uma pausa antes de responder às situações. Quando um telefone toca, não saia correndo para responder; estabeleça uma pausa e recomponha-se durante

os primeiros toques. Quando alguém diz algo doloroso, não revide; faça algumas respirações para examinar pacientemente como se sente.

É uma ótima ideia não fazer nada durante um minuto cada hora. Relaxe o corpo e a mente. Pare qualquer atividade que não seja absolutamente crucial por apenas um momento e dê uma rápida olhada onde você está. Inspire e expire. Deixe de lado o passado e o futuro. Diga a si mesmo: "Inspirando, que eu possa estar bem, feliz e em paz." Depois de um momento, diga novamente, "Expirando, possam todos os seres estarem bem, felizes e em paz." Esses pequenos lampejos de plena atenção, consciência e bondade amorosa podem preencher o seu dia com alegria. Lembra dos M&Ms, aquelas pequenas pastilhas de chocolate revestidas de açúcar, que muitos de nós adorávamos para lanchar? Pense nisso como budista M & Ms - pequenas 'mini' meditações que você pode fazer a qualquer hora para um resultado rápido.

Pausando regularmente dessa forma, ajudaremos a desacelerar o impulso neurótico para o futuro, então podemos facilmente nos envolver e nos ajudar a liberar o estresse que vai se acumulando ao longo do dia. Com paciência e ações lentas deliberadas, conscientes, podemos chegar em casa revigorados, até energizados o suficiente para fazer outra rodada de meditação! A meditação antes de dormir pode ajudar com um sono mais profundo e rejuvenescedor. E com um sono melhor, podemos acordar novos e prontos para um novo dia. Isso nos deixa ainda mais propensos a manter uma prática de meditação

de manhã! Essa reação em cadeia pode parecer uma simplificação excessiva, mas os benefícios de apenas alguns minutos conscientes por dia não é exagerado. Vi um adesivo no vidro traseiro de um carro que dizia que é melhor: "Um pensamento atento por dia mantém o sofrimento à distância."

Pensamentos de Compaixão

Pensamentos de compaixão implicam abertura de nossos corações e mentes para todos os seres que sofrem no mundo e cultivam a sensibilização para a interligação de todos os seres. Através da meditação compassiva, podemos ser mais gentis com todos os seres, bem como a si mesmo. Compaixão é empatia com o descontentamento de outras pessoas. Ela surge quando conscientemente percebemos a dor e desamparo naqueles oprimidos pelo sofrimento. Algumas pessoas têm tendências de fechar os olhos e os ouvidos quando veem as pessoas que estão insatisfeitos; elas não veem o seu próprio sofrimento, e muito menos o sofrimento dos outros. Elas não conseguem aceitar ou reconhecer a verdade, em vez disso vivem em negação.

Mas há uma maneira melhor de se encontrar através da prática da compaixão! Compaixão é olhar para a vida, não com ganância, mas com generosidade; não com ódio, mas amizade amorosa; com compreensão, não ilusão; e com coragem e sem medo. Compaixão é deixar ir, não segurar nada: nós temos

que parar de perseguir as coisas que nos causam sofrimento. Se nós deixarmos de seguir nosso desejo egoísta, estaremos praticando grande compaixão por nós mesmos e outros. Quando o desejo perde seu domínio sobre nós, começamos a responder não reagindo às situações. Podemos responder ao sofrimento com não-raiva e com gentileza, em vez de reagir cegamente com aversão e raiva.

Compaixão significa a coragem de enfrentar o sofrimento; que não é acompanhada de medo. A verdadeira compaixão não se retrai, mas em vez disso enfrenta o desafio. Se nos falta plena atenção, podemos ser oprimidos pela dor ou tristeza e nos sentirmos paralisados. Esse comportamento é perigoso; embora possa parecer como um resultado natural da compaixão, na realidade, ele nos impede de exercer o verdadeiro esforço para melhorar a situação.

Assim como a aversão e apatia sufocam a compaixão, assim pode se tornar uma empatia desatenta! À medida que lentamente aprendemos a deixar ir nossos apegos e amar os outros com coragem e honestidade, a compaixão nos levará a compreender a vida em sua natureza fundamental; não precisaremos mais dividir nossas experiências em grupos "bons" e "ruins", mas em vez disso enfrentamos nossos momentos de felicidade e nosso grande sofrimento com o coração aberto.

A maioria das pessoas simplesmente ficam confusas quando confrontadas com o sofrimento, incapazes de aceitar as partes difíceis que tendem a fechar em um canto e ignorar.

Doença, envelhecimento, morte e dor são todas partes infelizes, mas inevitáveis ao viver neste mundo, e ignorá-las nos deixa incapazes de amar plenamente e abraçar os outros como a nós mesmos. Se não jogar fora esse estilo de vida onde afugentamos com as coisas que costumamos chamar "ruim" e perseguimos as coisas que rotulamos de "bom", a compaixão sempre lutará para surgir. Continuaremos a sofrer como nossas lutas não saudáveis, uma visão do mundo idealizada contra as realidades da vida.

Ao praticar a compaixão, começamos com uma pessoa que está passando por uma experiência de insatisfação ou com uma pessoa com dor, e, em seguida, seguimos a mesma ordem como fizemos com meditação de Mettā: nós mesmos, pessoas neutras, pessoas hostis e, finalmente, todos os seres.

- "Que eu possa ser livre do mal interno e externo."
- "Que eu possa ser livre da insatisfação física e mental."
- "Que eu possa ser livre da insatisfação e suas causas."
- "Que eu possa ser livre do desejo ou agregados ... ódio ou raiva ... ilusão ou confusão ... medo ou tristeza."
- "Que eu possa ser livre da dor."

Devemos continuar a irradiar pensamentos de compaixão por todas as categorias, terminando por todos os seres vivos. Através da prática da gratidão, generosidade e alegria, podemos encontrar abundância para nós mesmos. Esta prática da bon-

dade amorosa e compaixão leva a saudáveis relacionamentos interpessoais com amigos, crianças, colegas de trabalho, família, e todos os outros seres que você possa encontrar em sua vida. Ao cultivar esses estados mentais maravilhosos, você traz alegria e felicidade para si mesmo, bem como para outros.

Equanimidade

Equanimidade (*upekkhā* em Pāli) tem tudo a ver com uma mente sem preconceitos, imparcial. Para ter uma mente equilibrada é ver todas as pessoas e todas as situações da mesma forma, não se apressar para condenar ou julgar as coisas que nós não gostamos. A vida é uma série de altos e baixos; às vezes encontramos dor e, por vezes, encontramos prazer. A mente que se desenvolveu com equanimidade pode ver todos esses altos e baixos objetivamente sem se apegar ou rejeitar qualquer coisa. Uma mente equilibrada simplesmente vê as coisas conscientemente e as deixa passar.

Ao cultivar equanimidade, podemos lidar com situações difíceis em qualquer lugar. Devemos manter a objetividade na vida diária, quando confrontamos tanto com as circunstâncias agradáveis e desagradáveis, especialmente quando se trata do que são chamados os oito ventos mundanos: prazer e dor, ganho e perda, elogio e crítica, a honra e a desonra. Esses ventos, são como os ventos que sentimos cada vez que saímos, não podem ser acelerados ou retidos; mas ao invés de deixá-

-los nos levar para lá e para cá, podemos simplesmente ficar parados com uma mente estável.

Não podemos manter a dor longe e não podemos segurar o prazer. No entanto, nós temos duas escolhas: podemos correr para trás, lutando para manter as nossas coisas favoritas enquanto desperdiçamos nosso tempo, energia e dinheiro na busca de manter qualquer coisa que não gostamos fora, ou podemos simplesmente estar consciente tanto da dor e prazer. A primeira resposta nos deixa exaustos, amargos, dormentes, e superficiais. Este ciclo de apego ao que nós amamos e de fuga do que odiamos, é como se fosse uma vida pisando em ovos, onde a felicidade é sufocada e espremida sem vida, enquanto a dor nos assombra como um fantasma. Contudo, uma vida levada com serenidade, nos permite chegar à paz com a nossa dor, enquanto atingimos profundamente a verdadeira beleza da nossa experiência. Equanimidade não é encobrir nossas vidas, tanto suprimindo ou reprimindo as emoções; muito pelo contrário, uma mente equilibrada é aquela que penetra profundamente abaixo da superfície da ganância, ódio e confusão para encontrar a pura realidade que tão raramente vislumbramos.

Os dois estados mentais de entendimento correto e pensamento correto nos levam a sabedoria. Esta sabedoria torna-se a base e o suporte para a conduta ética nos próximos passos. Isso significa que nossa fala, ações e meios de subsistência serão baseados e apoiados pela profunda sabedoria, generosidade, bondade amorosa ilimitada e compaixão profunda.

III- Linguagem Correta (Samma Vaca)

Viver harmoniosamente consigo mesmo e com os outros exige a prática da linguagem e habilidade correta, principalmente através do desenvolvimento de habilidades em comunicação amorosa e gentil. Nós dizemos que é verdadeira uma atitude correta com bondade amorosa, certificando-se da linguagem no momento e no lugar certo. Se envolvemos outras pessoas desta forma, podemos evitar os quatro tipos de linguagem prejudiciais: linguagem mentirosa, linguagem maliciosa, linguagem grosseira e linguagem frívola.

A veracidade não é apenas a ausência da linguagem falsa, mas também a presença da honestidade e transparência. Significa não fingir ser o que não é, ou recusando-se a aceitar coisas como elas realmente são. Temos de ser honestos, se quisermos enfrentar os aspectos de maior dificuldade em nossa vida. Fazendo o contrário é viver em autonegação. E como toda ilusão, desonestidade vai nos levar por um caminho de sofrimento, se não tentarmos cultivar a linguagem que é verdadeira, gentil, harmoniosa e significativa.

A linguagem incorreta é uma das principais causas do sofrimento. Um marido diz uma mentira para sua esposa e semeia as sementes da desconfiança em sua família. A linguagem grosseira, não amorosa leva ao rompimento dos relacionamentos e casamentos todos os dias. Uma enorme quantidade de disputas que enfrentamos na vida familiar encontra sua

raiz na desonestidade, erro de comunicação, ou uma falta de comunicação em geral. Certamente, a linguagem correta é indispensável se esperamos lidar com os outros de forma construtiva, enriquecendo as relações. Nossas palavras amorosas podem guiar-nos e às nossas ações, enquanto continuamos a trilhar o caminho.

IV – Ação Correta (Samma Kammanta)

A ação correta é, na sua essência, um voto para proteger todos os seres, incluindo a si mesmo. Embora isto pareça ser uma tarefa difícil, podemos começar simplesmente através da prática dos cinco preceitos. Estes cinco preceitos são considerados o padrão mínimo para o desenvolvimento de uma vida virtuosa e a garantia de felicidade para todos os seres que eles se comprometem. Neste mundo de imoralidade e o desejo de autodestruição, os preceitos fornecem armadura de proteção para nós mesmos, bem como para as nossas famílias, nossa sociedade, e o mundo em que vivemos. Para atuar com a ação correta é engrenar todas as coisas que fazemos em nossas vidas diárias em direção a preservar e proteger a vida e a propriedade dos outros, respeitando os compromissos que nós fizemos com os outros, e manter uma mente sã sem obstáculos. Os preceitos são a base do desenvolvimento espiritual e todas as pessoas devem observá-los. Eles são como se segue:

- Comprometo-me a abster-me de destruir as criaturas vivas. Este voto nos ajuda a cultivar o amor, compaixão e respeito pela vida, evitando a sua destruição.
- Comprometo-me a abster-me de tomar o que não é dado. Este voto nos ajuda a cultivar a generosidade e contentamento na vida, evitando o roubo.
- Comprometo-me a abster-me de má conduta sexual. Este

voto nos ajuda a cultivar o amor por nossos parceiros, evitando a infidelidade.

- Comprometo-me a abster-me da linguagem mentirosa. Este voto nos ajuda a cultivar a veracidade e honestidade, evitando as mentiras que muitas vezes prejudicam os relacionamentos que prezamos.
- Comprometo-me a abster-me de tomar bebidas intoxicantes e drogas que conduzem à negligência. Este voto nos ajuda a cultivar a sobriedade, o controle e a atenção plena, evitando as coisas que podem nos tirar do caminho facilmente.

O voto de abster-se do uso de drogas ou de beber é especialmente importante na nossa prática. Uma antiga história budista ilustra os perigos de quebrar até mesmo um preceito:

"Era uma vez um leigo, que recebeu os cinco preceitos. No início, estes preceitos eram muito importantes para ele e ele os manteve rigorosamente. Depois de um tempo, no entanto, seus hábitos passados voltaram e ansiava pelo sabor do álcool. Ele pensou: "Dos cinco preceitos, aquele contra a bebida é realmente desnecessário. O que há de errado com um gole ou dois? "Então, ele comprou três garrafas de vinho e começou a beber. Enquanto ele bebia a segunda garrafa, o frango do vizinho correu para sua casa. "Eles me mandaram um lanche", disse ele.

"Eu vou colocar este frango no cardápio para ajudar a conter o meu vinho". Ele então pegou a ave e a matou, quebrando o preceito contra matar, bem como roubar. De repente, uma mulher saiu da casa ao lado, passou por ali e perguntou: "Me diga, você viu meu frango?"

Bêbado como ele estava, cheio de comer o frango e com a fala desarticulada, disse: "Não, eu não vi nenhum frango. Seu frango velho não passou por aqui. "Assim dizendo, ele quebrou o preceito contra a mentira. Enquanto ele sentou no chão, ele olhou para a mulher e pensou que ela era muito bonita. Na neblina de sua embriaguez, ele avançou sobre ela e quebrou o preceito contra a má conduta sexual. Logo a miséria o seguiu e ele foi punido por seus crimes. Ele não conseguiu ver que quebrar um preceito que ele julgou ser sem importância levou-o a quebrar todos os preceitos no final. Nunca subestime o valor de manter um preceito; muitas vezes, todos serão quebrados tão logo que quebre um. "

Quando vivemos vidas corretas, podemos cultivar os estados benéficos da mente que levam ao desenvolvimento espiritual. Mas se a nossa mente está confusa pela violência, roubo, desonestidade, má conduta sexual, ou intoxicação, nossas tentativas de fazer essas coisas falharão. Mantendo os cinco preceitos básicos podemos enriquecer grandemente a vida e trazer compaixão, generosidade e bondade amorosa. O Buda considerou os cinco preceitos como os cinco grandes presentes que concedem destemor, segurança e liberdade para todos os

seres. Esses votos não são fardos ou restrições, mas ofertas maravilhosas que damos a nós mesmos! Devemos nos deliciar com a trindade do pensamento, fala e ação corretos que estão juntos; enquanto estas três práticas saudáveis se unem, podemos usar a visão adquirida para moldar a nossa forma de ganhar a vida.

V - Modo de Vida Correto (Sammā Ājīva)

Modo de vida correto refere-se principalmente às formas hábeis com que podemos ganhar a vida. Mantendo constante uma ocupação construtiva e equilibrada - com simplicidade, autossuficiência e sustentabilidade - temos uma excelente receita para a felicidade e paz em nossas vidas diárias. O Buda deu diretrizes adequadas para leigos sobre a forma de ganhar a vida; para nos proteger, bem como àqueles que nos rodeiam neste mundo, devemos evitar ganhar o nosso dinheiro a partir destes cinco modos de vida destrutivos: lidar no comércio de escravos ou com os trabalhadores vítimas de abusos em países estrangeiros; lidar com venenos; lidar com a matança de animais por carne; lidar com intoxicantes, como bebidas alcoólicas, álcool e drogas ilegais; e lidar com o comércio de armas. Se levarmos a sério em desenvolver um comportamento moral e purificar nossas mentes, não podemos ter essas profissões colocando dinheiro em nossas carteiras. Ao se recusar a lidar com o sofrimento ou exploração, podemos nos concentrar nos meios de subsistência benéficos que geram compaixão em nós mesmos e trazem mudanças positivas nos outros.

A prática da linguagem correta, ação correta e modo de vida correto é conhecido em geral como moralidade. Ao falar gentilmente, agir com compaixão, e viver corretamente, podemos criar relações baseadas na justiça, igualdade e respeito - respeito por nós mesmos, nossas famílias, nossos amigos, nossos conhecidos, e, eventualmente, por toda humanidade. Ao

gerar tais interações nutritivas e felizes em nossa vida diária, a prática da moralidade ajuda a eliminar o remorso, confusão e insalubridade que obscurecem nossos pensamentos. E quando a nossa mente não é mais forçada para frente e para trás por tais comportamentos destrutivos, podemos começar o desenvolvimento da concentração na etapa seguinte.

VI - Esforço Correto (Sammā Vāyāma)

O esforço correto é o trabalho difícil e necessário para cruzar o oceano de sofrimento para o litoral da libertação. Não importa o quão intelectualmente sólido ou eticamente aceitável sejamos, se não colocarmos esforço em avançar, vamos acabar retrocedendo ou, no mínimo, se debatendo, incapaz de seguir a nossa prática à conclusão lógica. O esforço correto energiza nossas mentes, tornando-se pronto para um maior desenvolvimento. Quando nós nos esforçamos na busca da meditação e pureza mental, emergimos revigorados, eficientes e sempre prontos para continuar a ir em frente em direção à liberdade. Esta prática não terá sucesso sem algum suor! Felizmente, para guiar-nos, o Buda definiu quatro tipos de esforço correto para podermos nos esforçar.

Primeiro, temos de fazer um esforço para prevenir. Esta é a energia que gastamos para frustrar os estados prejudiciais que tentam encontrar pontos de apoio em nossas mentes. Nós nos comprometemos a conter, controlar e proteger nossos seis sentidos com atenção plena; se não o fizermos, não podemos deixar de ser vítima da emboscada da ganância, do ódio e da delusão que nos esperam se colocando em guarda.

Como qualquer médico diria a você, é melhor prevenir do que remediar. No entanto, nós simplesmente não podemos parar a cada pensamento inábil que encontrarmos em nosso caminho, no nosso processo de pensamentos. Se isso acontecer,

não devemos nos abater. Em vez disso, simplesmente precisamos estar vigilantes e superarmos esses estados prejudiciais para que a nossa calma mental possa ser restaurada. Este é o esforço para superar -a energia que gastamos para remover quaisquer estados prejudiciais da mente que descobrimos dentro de nós. Nós nos esforçamos para remover esses sentimentos negativos com mão firme, mas suave.

Esse padrão de pensamentos destrutivos ou simplesmente inúteis que surgem no dia a dia, certamente a maioria de nós está familiarizada. Às vezes, nossas mentes parecem levados à loucura com pensamentos improdutivos intermináveis. Essas distrações tiram muita energia de nós; você poderia chamá-lo de Síndrome do Pensamento Obsessivo Compulsivo. Mas, felizmente, existem ferramentas que o Buda nos deu para permanecer no controle. Temos de pensar positivamente e seletivamente em vez de deixar uma cascata de pensamentos prejudiciais nos esmagar. Eu uso o termo Técnicas de Gerenciamento de Pensamento (TGP) para as cinco maneiras que o Buda deixou para superar esses pensamentos prejudiciais, não intencionais:

- **Método de substituição:** Primeiro, podemos fazer um esforço para substituir os estados prejudiciais da mente com estados benéficos da mente. Por exemplo, podemos substituir os pensamentos de avareza com pensamentos de não-cobiça (generosidade), pensamentos de ódio ou raiva com pensamentos de não-raiva (bondade amorosa), e pensamentos de crueldade com pensamentos de não

crueldade (compaixão). Combatendo esses pensamentos nocivos com seus opostos, nós podemos até ir por um longo caminho até expulsá-los de nossas mentes. No entanto, se ainda surgem pensamentos inábeis, em seguida, tente a segunda técnica.

- **Método de reflexão:** Nós podemos refletir sobre o fato de que os estados malignos da mente levam à infelicidade enquanto os estados mentais hábeis levam a felicidade. Podemos vislumbrar os resultados negativos de nossa ganância, raiva e compara-los com os efeitos positivos da nossa compaixão e generosidade.
- **Método de redirecionamento:** Sempre que surgem pensamentos perturbadores, redirecionando nossa mente para outra coisa, pode ajudar a dissipá-los. Podemos abandonar temporariamente o objeto de meditação e direcionar nossa mente para um objeto inspirador saudável, tais como o Buda, Dhamma, ou Sangha. Até simplesmente concentrando-nos em nossa respiração podemos ajudar a afugentar a raiva e frustração. Uma vez que a inquietação desaparece, podemos então voltar ao nosso foco principal.
- **Método de rastreamento:** Nessa abordagem, nós rastreamos as causas e condições que levam ao surgimento dos pensamentos perturbadores. Por exemplo, quando o medo surge, tente rastreá-lo até sua origem - aversão ao perigo presente. Essa aversão é devido ao desejo, afeição

e apego que temos para uma situação que não existe. De acordo com o Buda, "Da afeição nasce tristeza, da afeição nasce o medo. Para aquele que é totalmente livre de afeto não há tristeza, de onde vem então o medo? "Poderíamos nos perguntar de onde a luxúria vem e relacioná-las com nosso mesmo apego e ignorância. Se nós sentimos raiva em relação a um filho, marido ou esposa, podemos tentar rastrear a razão da nossa raiva voltando ao nosso desejo e apego, a nossa necessidade das coisas saírem "corretas". Ao refazer um pensamento particular desde a sua origem, nós podemos descobrir sua verdadeira causa e enfraquecê-la ou eliminar o seu resultado.

- **Método de resolução:** Aqui, nós fazemos uma forte determinação para nos livrar dos pensamentos perturbadores. Devemos usar cada milímetro do nosso esforço para superá-los, recusando-se a deixá-los nos controlar. John Forsyth recomenda que você evite concordar com seus pensamentos, sem exame; O Buda nos aconselhou a "usar a mente para examinar a mente." Isso pode ser conseguido através da aplicação direta da consciência e atenção a esse estado específico de mente negativa. Mentalmente notando estados mentais difíceis pode ser muito útil enfrentar o assunto em questão e, eventualmente, banir o pensamento negativo para o bem - e quando nossa mente está livre de pensamentos perturbadores, podemos experimentar uma maior felicidade à medida que continuamos a trilhar o caminho para a liberdade final.

Devemos lembrar que limpar a mente de pensamentos negativos é apenas metade da situação. O segundo esforço, o esforço para desenvolver, é a energia que gastamos para cultivar os estados benéficos da mente que temos dentro de nós. Quando surgem pensamentos de generosidade, bondade, compaixão, podemos tentar aperfeiçoar e desenvolvê-los para que nossas expressões dessas qualidades tornam-se mais natural e refinado. À medida que cada pensamento positivo aparece, nós devemos segurá-lo junto a nós e alimentá-lo até que ele atinja o seu pleno potencial.

Da mesma forma, devemos exercer um esforço para manter esses estados benéficos da mente. Quando os estados perfeitos, saudáveis da mente surgirem, tentamos o nosso melhor para garantir que eles não acabem apenas vislumbres fugazes mas sustentados, pensamentos sólidos que podem ficar com a gente por longos períodos de tempo. Assim, sempre que surgirem pensamentos de bondade ou compaixão amorosa, nós tentamos mantê-los, não permitindo que estados opostos, tais como raiva ou ódio tomem seu lugar.

Determinação

Determinação (*Adhiṭṭhāna* em Pāli) é o combustível que mantém a nossa prática em movimento. Sem a força de vontade e resolução, o crescimento e o desenvolvimento espiritual nunca deixa a estação! Através da determinação, podemos

manter os pensamentos negativos no porto e se esforçar em direção ao nosso objetivo de liberdade do sofrimento. A nossa prática diária pode começar por prometer-nos que manteremos os cinco preceitos básicos ao longo de nossas vidas. A manutenção desses preceitos é a chave para o sucesso; com eles, os portões que levam a todos os estados benéficos da mente abrem-se. Você pode imaginar o que aconteceria se, por apenas um dia, o mundo inteiro fizesse o esforço para preservar a vida e não quebrar o primeiro preceito? Toda a história humana nunca mais seria a mesma!

Manter a atenção plena em nossas atividades diárias é outra prática que precisa de determinação. Nós podemos fazer a nossa prática de meditação enquanto passamos o aspirador, comemos, andamos, ou falamos; com esforço, qualquer uma das milhões de pequenas atividades que compõem o nosso dia pode se tornar nossa prática diária. Esta atenção pode não ser tão intensa quanto a nossa meditação diária, mas sendo determinada, até mesmo em um ambiente descontraído, a atenção momento a momento pode fazer uma enorme diferença. Por favor, seja claro, a nossa determinação deve ser prática e realista. Algumas pessoas decidem depois de um retiro que elas são preguiçosas se não meditar por duas ou três horas por dia. Mas logo elas estão esgotadas; em apenas uma semana ou duas, sua prática diária nada mais é do que tocar na estátua do Buda ao sair. Não deixe isso acontecer! Seja humilde e defina uma abordagem realista para si mesmo. Determinação é sobre resistência e dedicação, não é sobre promessas não-humanas que não podemos possivelmente cumprir.

Até nossa libertação final, nós precisamos ser diligentes na promoção desses estados mentais construtivos e benéficos com muito trabalho e energia.

VII - Atenção Plena Correta (Sammā Sati)

"Mindfulness" em Inglês significa simplesmente lembrar ou recordar. No entanto, Sati como ensinado pelo Buda tem um significado mais específico: estar ciente, no momento presente, de tudo o que acontece dentro de nós e ao nosso redor. Atenção Plena é como um espelho, mostrando-nos a nossa experiência, sem adicionar ou subtrair nada. Sem Atenção Plena, os pensamentos rapidamente se tornam impulsivos e habituais, levando a palavras e ações nocivas e depois ao arrependimento; mas com plena atenção, podemos superar e controlar nossas sensações, pensamentos e emoções. Podemos estar ciente da ira, ganância, ou ilusão, mesmo quando eles estão apenas em suas formas mais sutis. Permitindo-nos ver objetivamente, com atenção clara, as muitas experiências diferentes que estamos tendo a qualquer momento, atenção plena pode nos levar a reconhecer a verdadeira natureza da nossa experiência e guiar-nos no caminho da libertação.

VIII - Concentração Correta (Sammā Samādhī)

Neste contexto, a concentração correta refere-se às quatro absorções meditativas, que chamamos de *jhānas*. *Jhāna* é alcançada através da obtenção da concentração total. Durante os *jhānas*, há uma suspensão completa, mas temporária dos cinco obstáculos que podem impedir o progresso em nossa meditação: desejo sensual, raiva, sonolência e torpor, inquietação e preocupação e dúvida ou incerteza. Embora essa concentração seja útil, não é um caminho para a liberdade permanente - mas quando combinada-associada com discernimento, esses estados podem facilitar um incrível avanço espiritual.

O trio de esforço correto, atenção plena correta e concentração correta formam o grupo que chamamos de concentração. Cada faceta desempenha um papel importante em orientar nossa prática de meditação - o esforço correto mantém estados mentais prejudiciais no porto, enquanto permite que os estados mentais hábeis surjam; Atenção Plena Correta utiliza esse esforço para nos manter alerta e em guarda; e a concentração correta traz os resultados do nosso esforço atento juntos em um único estado unificado. Como resultado, nossa mente estará viável para se aprofundar na meditação de insight (discernimento).

Embora a concentração correta seja o oitavo fator no nobre caminho óctuplo, de nenhuma maneira é o menos importante. O Buda nos disse que a mente concentrada vê as coisas como

elas realmente são; com uma mente assim, podemos observar claramente as quatro nobres verdades objetivamente em cada momento de nossas vidas. Isso nos permite voltar do círculo completo para a primeira secção do caminho, sabedoria, e perceber completamente e diretamente o que nós começamos sabendo apenas intelectualmente. Desta forma, o nosso caminho é verdadeiramente completo. Só felicidade, paz e liberdade do sofrimento se seguirá.

Meditação e Nobre Caminho Óctuplo

Explorar e compreender o Nobre Caminho Óctuplo é um empreendimento grande, mas gratificante. Aqui está um rápido resumo dos benefícios da meditação, de acordo com o Nobre Caminho Óctuplo:

- **Compreensão correta** nos permite conhecer a verdadeira natureza da nossa existência e abraçar todos os aspectos da vida, até mesmo as experiências difíceis da doença, envelhecimento e morte. Ao ver a nossa realidade como ela realmente é, podemos recorrer a uma segurança recém-descoberta e de paz, livre da ilusão e do medo.
- **Pensamento correto** nos permite ser mais generoso, feliz e amável, levando não só a uma maior felicidade pessoal, mas também melhorando as relações com aqueles que amamos.

- **Linguagem correta** nos permite lidar abertamente e honestamente com os outros, mesmo em situações difíceis. Podemos nos deliciar criando laços de confiança com aqueles que amamos e nunca temer as repercussões de uma mentira.
- **Ação correta** nos permite oferecer presentes de liberdade, segurança e destemor a todas as criaturas em todo o mundo. Seguindo os preceitos, podemos viver puramente e acima de qualquer suspeita, incorporando bondade e respeito ao interagirmos com todos.
- **Meio de vida correto** nos permite nos apoiar através de carreiras benéficas e gratificantes, enriquecendo o mundo que nos rodeia, enquanto ajudamos a manter a dignidade e autonomia.
- **Esforço correto** nos permite deixar os estados mentais inábeis enquanto nutrimos os hábeis. Quando combinado com plena atenção, podemos nos proteger da influência de pensamentos e sentimentos negativos enquanto desenvolvemos mentes fortes, não contaminadas por nós mesmos.
- **Plena atenção correta** tem muitos benefícios; de acordo com o Buda, a plena atenção correta é o caminho direto para a purificação. Perdemos nossa ganância, ódio e ilusão em favor da generosidade, compaixão e sabedoria. Isso parece ser muito pessoal, mas a plena atenção traz

consigo quatro outros benefícios, tais como: a superação da tristeza e lamentação, o desaparecimento da dor e do sofrimento, a obtenção do verdadeiro caminho e a realização do Nibbāna. Plena atenção oferece uma solução não apenas para as intempéries e momentos mais difíceis da vida, mas também nos permite compreender as causas do sofrimento. Pode-se dizer que um pensamento consciente por dia mantém o sofrimento à distância!

- **Concentração correta** nos permite obter os quatro jhānas, ou estados profundos de concentração. Quando esses estados são associados com a plena atenção, discernimento (*insight*) é desenvolvido e o caminho para a sabedoria está assegurado.

Dharmacakra

A Roda do Dharma

O Nobre Caminho Óctuplo



O relacionamento entre os oito fatores do Nobre Caminho Óctuplo e os três grupos de treinamento são Sammā Sila, Sammā Samādhī e Sammā Paññā.

O Nobre Caminho Óctuplo	
Disciplina	3 Fala Correta
	4 Ação Correta
	5 Modo de vida Correto
Concentração	*6 Esforço Correto
	* 7 Plena Atenção Correta
	8 Concentração Correta
Sabedoria	* 1 Entendimento Correto
	2 Pensamento Correto

* Três Fatores Principais

Praticando Meditação da Atenção Plena de Maneira Formal

Você pode passar anos na sala de aula aprendendo a dirigir um carro, mas a menos que você realmente chegue ao volante e comece a dirigir, você nunca vai ser capaz de chegar ao seu destino com segurança. Da mesma forma, é muito bom conhecer intelectualmente os oito componentes do nosso caminho espiritual. No entanto, a fim de realizá-los em um nível profundo e direto, devemos nos voltar para a meditação formal. A prática diária de meditação é a ferramenta mais importante e singular que temos para de fato praticar *bhāvanā* sobre a qual temos falado até então.

Esta prática é conhecida especificamente como meditação do insight ou vipassanā: em Pāli, *vi* significa uma maneira especial e *passanā* significa ver, observar, discernir ou contemplar. Juntos, meditação vipassanā é a experiência do entendimento de uma maneira especial através da meditação. Vipassanā significa ver as coisas como elas realmente são, vendo que elas são impermanentes, insatisfatórias e com ausência de eu essencial. O objeto da meditação de *insight* é perceber uma realidade última, em vez de dar apenas uma rápida olhada para uma realidade conceitual.

Exteriormente, isso é bastante simples. Basta sentar em uma almofada ou cadeira. Dobre as pernas de maneira confortável, mantendo o corpo reto, mas não rígido. Deixe alguns momentos para dirigir a sua atenção para o seu corpo; esteja ciente

de quaisquer áreas de tensão, contração ou rigidez, e tente relaxar suavemente. Fechar (ou deixar semicerrados) os olhos e descanse as mãos em seu colo uma sobre a outra. Depois de ter encontrado uma posição que seja relaxada, mas constante, por favor, tome algumas respirações lentas e profundas.

Concentre sua atenção na área do corpo onde você sente a respiração mais claramente. Para isso observe o abdômen, logo acima do umbigo, ou na ponta das narinas. Encontre um lugar onde você possa sentir claramente o entrar e sair ou o subir e descer da respiração. Esteja atento a essa respiração para dentro e para fora; mova sua mente, por assim dizer, até o abdômen ou até o nariz até se sentir totalmente em contato com as sensações ali presentes. Permita que a respiração seja mais natural possível. Não há necessidade de controlar qualquer coisa. Estamos apenas sendo cientes do que está acontecendo naturalmente. Devemos observar mentalmente essas coisas no momento presente, não pensando no passado ou no futuro.

Faça um esforço consciente para compreender a natureza da respiração. Observe o calor ou o frio que você pode sentir enquanto inala, ou a ligeira pressão que você pode sentir quando seu abdômen movimentada. Tente prestar atenção a toda a gama de sensações sentidas no ponto de observação que você escolheu. Por favor, lembre-se que estamos simplesmente tentando estar atentos, tentando entender a realidade da nossa experiência. Nós não estamos tentando fazer a respiração mais ou menos longa. Nós não estamos tentando

criar quaisquer pensamentos ou conceitos. Estamos apenas buscando estar consciente da respiração naquele momento.

À medida que entramos nesse ritmo, podemos começar a aplicar os três tipos de entendimento pleno encontrado nos antigos escritos budistas, a saber:

- **Entendimento pleno pelo conhecimento:** Saiba o que você está procurando, neste caso, a respiração, e seja claro sobre o que compreende sobre isso.
- **Entendimento pleno por meio da investigação:** Olhe para esse fenômeno através da lente das três marcas da existência - impermanência, insatisfação e altruísmo - e veja como realmente ele é.
- **Entendimento pleno por desapego:** Deixe de lado pontos de vista falsos, como "Essa é a minha respiração" ou "Eu estou respirando", a fim de compreender completamente a verdadeira natureza da respiração sem conceituar ou rotular.

Caso uma outra sensação surja, tal como dor ou desconforto ou frio, trate-a como você fez a sua respiração. Basta orientar a sua plena atenção para o local onde a sensação está ocorrendo e tentar entender o que você está sentindo com plena entendimento; sabendo que a sensação existe, examine a sua impermanência, a sua natureza insatisfatória, e sua ausência de um eu, e, finalmente, abandone todas as visões errôneas.

as que o acompanham. Desta forma, podemos lentamente aprender a ver toda a experiência objetivamente e sem apego ou aversão. Esse é o caminho para a liberdade do sofrimento.

Como vamos nos concentrar na respiração conscientemente, emoções, pensamentos e sentimentos inevitavelmente surgirão naqueles que não estão muito avançados. Se isso acontecer, não se martirize! Até mesmo os meditadores experientes têm de lidar com tais pensamentos traiçoeiros. Basta tratá-los como você trataria qualquer outra sensação ocorrida. Conhecê-los, analisá-los e abandonar as falsas noções equivocadas que você possa ter sobre eles. No início, você pode ter dificuldades em lidar com emoções difíceis; se assim for, O livro *The Mindfulness-Based Stress Reduction* cuja sigla é RAIN, pode ajudar:

- **R significa reconhecer:** Nós devemos primeiro estar conscientes do pensamento que surge.
- **A significa admitir:** Não tente reprimir ou acabar com o pensamento. Em vez disso, basta ser honesto e diga para si mesmo "pensando, pensando" silenciosamente na sua cabeça.
- **I significa investigar:** Basta examinar o pensamento consciente e perceba a sua impermanência.
- **N significa não identificar:** Nunca devemos dizer "estou triste" ou "eu estou pensando muito." Não faça dos seus pensamentos quem você é. Perceba que como uma dor

nas costas ou uma brisa no rosto, elas estão simplesmente surgindo e desaparecendo. Você não é uma pessoa com raiva; raiva simplesmente surgiu.

Ao observar todas as coisas objetivamente com os três tipos de entendimento, vamos começar a perceber plenamente a verdadeira natureza da nossa experiência - impermanência, insatisfação e altruísmo - e vamos ver por nós mesmos as Quatro Nobres Verdades. Mesmo em uma respiração simples, podemos sentir desconforto, ficar inquieto, ou cair em frustração. Essa é a Primeira Nobre Verdade, a simples declaração de que nós sofremos.

Atentamente, podemos nos perguntar por que o sofrimento surge. Podemos examinar a raiz da frustração e ver que ela é baseada em nosso desejo de sermos perfeitos; podemos seguir nossa inquietude até ao nosso desejo de estimulação constante; podemos até seguir nosso desconforto até a nossa aversão à dor. Essa é a Segunda Nobre Verdade, a afirmação de que o nosso apego ao que desejamos nos leva a sofrer.

Entre as respirações, observamos como a nossa concentração cresce e as impurezas desaparecem, podemos saborear temporariamente a liberdade que vem da limpeza da mente. Nós percebemos diretamente que estamos em paz, felizes e livres de sofrimento quando não nos apegamos a nada. Esta é a Terceira Nobre Verdade, a afirmação de que abandonar o nosso desejo pode levar à liberação final do sofrimento. A Quarta Nobre Verdade que vem do Caminho Óctuplo, também

pode ser entendida como nós conscientemente examinamos os resultados positivos e negativos de nossas ações. Podemos chegar a ver que agir imoralmente, imprudentemente, e sem concentração adequada nos levará a mais impurezas enquanto ao ser compassivos, sábios e conscientes nos trará felicidade e contentamento. Quando vemos isso através da meditação, nós percebemos a Quarta Nobre Verdade, a afirmação de que o entendimento correto, intenção, fala, ação, modo de vida, esforço, atenção plena e concentração são os alicerces da construção da vida espiritual.

Enquanto nossa prática se desenvolve, começamos a perceber plenamente a verdadeira natureza da nossa experiência. Consequentemente, a concentração correta desenvolverá uma forma sustentável.

Transformando Obstáculos em Oportunidades

Durante o meu primeiro inverno na Bhāvanā Society, tivemos muita neve. Fui designado para um kuti, uma pequena sala para os monges que não tinha água nem eletricidade. Nós tínhamos que aquecer nosso kuti com madeira, que costumava ser muito seca. Um monge aconselhou-me a manter um recipiente cheio de água ao redor para manter a umidade (de úmido). Embora isso parecia ser uma grande solução, logo percebi o que significava, carregar um cântaro de água pesado todos os dias do edifício principal e voltar. Nas duas primeiras semanas, eu me esforcei indo e vindo todos os dias. Uma vez, nevou bastante e eu tive que trabalhar com uma pá e apenas para criar um pequeno caminho para o meu quarto. No final caiu uma nevasca e a neve foi até os joelhos. Eu sempre costumava empurrar toda a neve passo a passo, carregando a água durante todo o tempo. Foi um trabalho difícil!

Eu fiz isso por algumas semanas até que eu tive uma solução. Em vez de remover a neve para o lado, eu decidi coletá-la em um recipiente grande e colocá-la sobre o fogão a lenha. Logo eu tinha mais água do que seria necessário para manter a minha cabana abastecida de água.

Mesmo depois que decidimos seguir o Nobre Caminho Óctuplo, ainda vamos nos deparar com obstáculos como esse. Embora a maioria de nós não se depare com uma porta bloqueada com neve, ninguém pode dedicar-se à prática da meditação

sem ocasionalmente encontrar-se com dificuldades. O próprio Buda identificou esses como os cinco obstáculos. Eles não são coisas físicas, como doença ou dor. Em vez disso, esses cinco obstáculos são as aflições mentais que nos jogam fora do caminho para a verdadeira felicidade e iluminação. Esses cinco são o desejo sensual, má vontade, preguiça e torpor, inquietação e preocupação, e dúvida.

Qualquer um que já passou até mesmo alguns minutos em meditação sabe sobre esses cinco obstáculos, e assim como eu, me levou primeiro ao ponto de exaustão simplesmente para aprender através deles. Muito frequentemente nós como meditadores adotamos uma postura de "aceitar uma coisa ruim sem reclamar" atitude que só resulta em frustração e cansaço. Felizmente, o Buda nos ensinou uma maneira de simplesmente transformar essas situações de obstáculos infelizes em soluções.

Desejos Sensuais

Desejos sensuais são os desejos que temos para os cinco elementos do prazer sensual, ou em outras palavras, para formas agradáveis, sons, cheiros, gostos, sentimentos e pensamentos. Alguns desejos podem ser sutis, enquanto outros podem prender você intensamente. De qualquer forma, lembre-se que eles são apenas emoções e observe-os corretamente. Todos nós gostamos de saborear boa comida, ouvir música

agradável, olhar para as coisas bonitas, e sonhar com grandes ideias sobre pessoas e lugares sempre e sempre. Essas coisas não são más ou perversas; não há nenhum problema com os objetos dos sentidos, por si só. No entanto, nosso apego a essas coisas podem atrasar o progresso do nosso cultivo mental. Não há nada de errado em olhar para fora de sua janela com uma vista panorâmica, mas se você parar a cada vinte passos para observar essas cenas, você nunca chegará ao seu destino!

A forma com que trabalhamos com os desejos é estar consciente do próprio desejo. Anteriormente, discutimos as três marcas da existência - impermanência, insatisfação, e generosidade. Acontece que o nosso desejo carrega muito bem essas três marcas! Podemos não ser capazes de simplesmente banir nosso apego imediatamente, mas podemos vir a perceber que como todas as coisas, isso vai passar.

Quando você está querendo uma fatia grande de bolo, esteja consciente dos sentimentos que causam água na boca. Quando você se encontra desejando, esteja consciente dos sentimentos que lhe causam esse fogo dentro de você. Faça o mesmo para tudo. Muitas vezes, pensamos que a meditação deve ser uma tarefa fácil, uma atividade divertida; encontramos desanimados e achamos que estamos praticando errado. Mas não se abale! Os maiores avanços na meditações vêm de examinar essas asperezas e vendo sua verdadeira natureza em vez de apenas desviar-se para as ruas laterais do desejo egoísta.

A Má Vontade

Sempre que alguém ou algo nos impede de realizar nossos desejos, surge um sentimento de frustração. Nós desenvolvemos aversão e repugnância por tudo o que nos separa do que queremos. Tudo o que transforma o nosso desejo, em nossa cabeça é possível de provocar ressentimento e amargura. Quando nos encontramos preso no engarramento, enquanto apresados para um compromisso, quando nós derramamos alguma coisa na nossa peça de roupa favorita, quando algo nos impede de conseguir o que queremos e quando queremos, esse ressentimento começa a surgir. Estando cheios de raiva é como impulsionar o pedal do acelerador e acelerar estrada abaixo; você vai descobrir que você está se movendo rápido demais para julgar seu próximo movimento, e antes que você perceba você se acidentou!

Enquanto desejo, esses sentimentos podem variar em intensidade, de incômodo leve ao ódio avassalador. Infelizmente, o problema original, quer se trate de um amassado em nosso carro novo ou pensamentos traiçoeiros na nossa meditação, é responsável apenas por uma pequena parte da raiva. O resto vem da forma como lidamos com essa situação. Nós tentamos justificar nossa raiva e começamos a ceder a ela; nós alimentamos as chamas com pensamentos descuidados em vez de extingui-los com atenção.

Podemos pensar em nossas mentes como uma caixa de fósforos. A superfície da caixa de fósforos tem o potencial de

produzir uma chama, assim como o palito tem o potencial de dar origem a uma chama, uma vez riscado. Ambos os fatores contribuem para a criação da chama. Da mesma forma, a pessoa que nos deixa irritado pode ser o palito de fósforo riscado por nós, mas a menos que tenhamos o potencial para a raiva e ódio dentro de nós, nós não faremos um fogo. Você não pode trazer uma chama por riscar um fósforo em um pedaço de pano! Da próxima vez que alguém trazer à tona a raiva dentro de você, tenha um momento para ser grato pois ele já revelou uma mancha em sua mente, onde um fósforo pode ser riscado.

Se não reconhecermos as muitas raízes da nossa raiva, nós podemos nos tornar amargos e ressentidos, em busca de vingança e infligir um mal. Quantos atos violentos ocorrem todos os dias, porque as pessoas não podem ver que eles têm uma mão em sua raiva? Todos os dias, podemos ver os resultados terríveis daqueles que esquecem das palavras do Buda: "A única coisa que vale a pena matar é a nossa raiva."

Temos de lidar com a raiva como ela é - dentro de nós e só surgindo com o nosso consentimento. Não podemos acabar com a raiva com coisas físicas ou com mais raiva. Devemos cortá-la na própria mente. Contemplar o que provoca raiva e estar consciente da própria má vontade, e não o objeto ao qual ela é direcionada. Preste atenção sobre o efeito da raiva sobre o corpo e a mente. Quando podemos chegar a ver a emoção em nossa mente objetivamente sem se envolver, podemos privá-la de qualquer poder que ela possa ter. Depois que ela estiver

enfraquecida com plena atenção e bondade amorosa, uma forte dose de sabedoria pode fazer maravilhas para purificá-la completamente.

Inquietação e Ansiedade

A inquietação é toda emoção, agitação ou inquietude da mente, ao passo que a ansiedade é todo sentimento de remorso que temos sobre as coisas ruins que fizemos ou as coisas boas que deixamos de fazer. Ambas desviam a mente, dirigindo-a para fora do caminho como um carro tomando um rumo errado enquanto o motorista está ocupado digitando mensagens ou ouvindo música. Não só o motorista levará mais tempo para chegar ao seu destino, mas desgastará bastante os pneus! Da mesma forma, apenas nos esgotamos quando seguimos as tangentes negativas que surgem quando cedemos à inquietação e ansiedade.

Como sempre, o caminho para superar a inquietação é estar atento com a própria inquietação. Como todos os outros obstáculos, faça da inquietação o objeto de sua meditação. Se você ainda tem dificuldades para acalmar-se, você pode querer voltar sua atenção para o corpo físico em vez da mente por um momento. Esteja atento da sua postura sentada ou a sensação do corpo tocando a almofada. Uma vez que a inquietação tenha diminuído, você pode voltar para o seu objeto principal, a respiração. Se a inquietação persiste ainda,

tente concentrar-se na compaixão maravilhosa e sabedoria do Buda, a beleza do Dhamma (o ensino), e a dedicação da Sangha (a nobre comunidade Budista). Reflexões sobre essas três coisas, conhecidas como as três jóias, pode despertar alegria, prazer, tranquilidade, felicidade e concentração. Lembre-se de retornar ao seu foco principal, a respiração, uma vez que a inquietação desaparece.

Preguiça e Torpor

Às vezes podemos sentir sensação de peso no corpo ou nebulosidade na mente. Muito parecido com o dirigir no nevoeiro, não podemos ver as coisas enquanto elas passam por nós, mesmo enquanto os outros podem nos ver muito bem. Muitos se recusam a meditar se eles sentem algo parecido com isso, com medo de que eles não terão nenhum progresso. Mas ninguém deixa de dirigir só porque há nevoeiro na estrada! Nós precisamos apenas de estar especialmente atentos e logo descobriremos que nós mesmos podemos limpar a névoa.

Preguiça e torpor (ou sonolência e apatia) pode surgir por diferentes razões. É muito importante identificar a causa de sua sonolência. Isso ajudará a lidar habilmente com o problema. Se você está sonolento após uma grande refeição, ajudará dar uma caminhada vigorosa ou fazer sua meditação antes de comer. Caso contrário, se você acha que a sua nebulosidade é proveniente de fadiga diária, tente estar consciente do seu

corpo. Se isso não funcionar, certifique-se de descansar um pouco. Sem um sono adequado e relaxamento, qualquer atividade, especialmente meditação, pode ser um desafio.

Quanto à lentidão que não tem nenhuma causa física, mas apenas vem de uma mente cansada, mais uma vez a atenção plena é a solução. Às vezes, sem um objeto adequado para investigar, a mente pode ficar entediada e começar a desligar. Certifique-se de mantê-la ativa com uma saudável dose de concentração. Caso contrário, tente a meditação de plena atenção em diferentes posturas, ou opte pela meditação caminhando ou em pé.

Alguns anos atrás, eu fui para a Birmânia para aprender meditação. Durante os dois meses de meditação silenciosa, eu vi um monge chinês que foi tomado por uma intensa sonolência. Ele cochilava constantemente! No meio do retiro, ele resolveu o seu problema, sentando de frente para um grande pilar na sala de meditação. Cada vez que ele começava a cochilar, ele se segurava pouco antes de bater no concreto duro. Ele nunca machucou a testa! Embora isso seja um pouco extremo, temos que lembrar de ser criativo; apesar de que uma mente nebulosa possa realmente atrapalhar sua prática, não é difícil de encontrar o seu próprio caminho para afastar as nuvens!

Dúvida

Mesmo com uma mente obscurecida pela raiva ou cansaço, eventualmente ainda podemos encontrar o nosso destino - mas se pararmos em uma bifurcação na estrada e nos recusarmos a tomar qualquer direção, ao final, nós nunca conseguiremos encontrá-lo! Incerteza e dúvida em relação a nossa prática, treinamento ou instrução pode tirar-nos do caminho rapidamente.

A dúvida é difícil de curar, porque a sua raiz é a ignorância. Na sua essência, a dúvida surge quando não podemos discernir entre o que é hábil e inábil, censurável e não censurável, ou saudável e não saudável. Por exemplo, durante a meditação, podemos começar a nos perguntar se a plena atenção pode realmente nos ajudar a superar os nossos problemas. Paramos de observar a respiração e nos perdemos em um milhão de pequenas questões: Devo praticar a meditação ou não? O Budismo é para mim ou não? Essa pessoa é um bom professor ou não? Esse não é um ceticismo saudável, ao contrário, uma segunda crítica que não ajuda ninguém, muito menos a nós mesmos. Podemos até começar a duvidar de nossa capacidade de praticar a meditação ou da nossa capacidade de ser verdadeiramente feliz. Essa dúvida de si próprio é a pior de todas.

Durante o início da minha prática de meditação na Índia, eu tinha dúvidas sobre qual tradição seguir na minha vida. Eu investiguei muitas filosofias, mas a maior parte do tempo eu me sentia insatisfeito. Eu nasci um católico romano e exerci mais

do que na Índia, indo à igreja onde a missa era realizada em Hindi. É claro que eu não entendia Hindi, mas eu tinha confiança de que Deus tinha "me visto" assistir à missa de domingo. Infelizmente, eu senti um vazio logo depois. Eu tentei um outro caminho e fui confirmado na Fé Baha'i em Nova Déli. Eu pratiquei um pouco de Hinduísmo, seguindo uma forma de ioga conhecida como Raja Yoga. Eu li livros sobre Sufismo e visitei seu templo; logo depois o Budismo tibetano. Às vezes eu ficava confuso sobre a verdade e a melhor maneira de levar a minha vida espiritual. Eu poderia sair dessa confusão, me considerando um clínico geral da espiritualidade ou um estudante da vida, mas finalmente eu decidi seguir o Budismo Theravada e desde então eu estou muito certo do meu caminho.

Muitas pessoas sabem exatamente como eu me sentia. Não é raro hoje em dia para uma pessoa buscar uma variedade de filosofias. Na segunda-feira, eles vão em uma dança Sufi. Na terça-feira, hora para o Xamanismo Africano. Na quarta-feira, Tonglen tibetano, e na quinta-feira é Satsang Hindu ou Darshan. Ascendente nativo americano é o lugar para estar na sexta-feira com um acompanhamento de meditação Budista Vipassana no sábado. Não se esqueça da Missa no domingo! Tenho certeza que muitos de vocês sabem exatamente como eu me sentia.

Assim, muitas pessoas hoje responderão, quando questionados sobre a sua prática, "Eu sigo muitos caminhos espirituais mas não quero me comprometer com nenhuma religião. Eu não gosto de rótulos". Eu me senti assim uma vez também.

No entanto, temos de admitir que a prosseguimento de uma tradição diferente a cada dia na esperança de chegar a um profundo estado de iluminação espiritual é como cavar muitos buracos pequenos para chegar a um tesouro enterrado no subsolo. Você tem muitos pontos de entrada mas nenhum com profundidade suficiente para chegar ao final. Esse ciclo de pesquisar, encontrar, e abandonar é alimentado pela mesma dúvida de si próprio que pode inviabilizar um praticante, mesmo quando ele encontrou um caminho e começou a cavar fundo.

A única cura para esse ciclo vicioso é a fé confiante - não a fé cega, mas uma certeza baseada na compreensão e sabedoria. Para desenvolver essa confiança nos ensinamentos do Buda, devemos prestar muita atenção para discernir o que é hábil e inábil, o que é útil e inútil, e que é verdadeiro e falso. Não podemos ser guiados como ovelhas, de forma inquestionável e crédula, mas também não podemos ficar preso no ceticismo e desnecessariamente criticando. A coisa maravilhosa sobre o Caminho Óctuplo é que não foi revelado por um poder superior ou enviados para alguns em especial - ele está disponível para todos nós se olharmos profundamente em nossos corações! Podemos ver essas verdades diretamente com nossas próprias mentes e percebermos seus benefícios no aqui e agora. Se nós questionamos, investigamos e estudamos e podemos chegar a uma fé plena e rica que nos guia à medida que avançamos em nosso caminho da autodescoberta.

Vivendo o seu Entendimento

Eu gostaria de fechar com um conto sagrado Hindu. Ele fala sobre os tempos antigos, antes do nosso tempo, quando diziam que todos os homens e mulheres eram Deuses. Depois de vê-los fazer mau uso de sua divindade, Brahma, o mais alto Deus, decidiu tirá-la e escondê-la, para nunca mais ser encontrada novamente. Mas Brahma não conseguia encontrar um lugar adequado. Alguns dos outros deuses menores se reuniram e aconselharam: "Brahma, vamos enterrar a divindade do homem nas profundezas da Terra." Mas Brahma respondeu: "Não, o homem um dia vai cavar fundo e descobrir esta divindade novamente." Em seguida os Deuses pensaram, e vieram com um novo plano. "Vamos afundar a Divindade nos oceanos mais profundos da Terra." Mas Brahma balançou a cabeça e respondeu: "Não, mais cedo ou mais tarde, a humanidade vai mergulhar nos mais profundos lugares em todos os oceanos e descobrir esta divindade novamente."

Os Deuses debateram durante muitas horas mas ainda ficaram perplexos. "Não há lugar neste mundo para esconder as suas divindades", eles gritaram em exasperação. "O homem vai subir as montanhas! O homem vai cavar o chão! O homem vai mergulhar profundamente nos oceanos! Não há lugar onde a sua curiosidade não vai levá-los!" Mas Brahma sorriu. "O que vamos fazer é o seguinte", disse ele. "Vamos escondê-lo na parte mais profunda do próprio homem. Esse é o único lugar onde o homem nunca vai procurar".

Desde então, o conto Hindu nos diz, a humanidade tem atravessado a Terra, mergulhado, cavado, escalado, explorado, procurado em todos os lugares por algo que só pode ser encontrado no fundo de si mesmo. "

Então, pergunte a si mesmo, o que você está procurando? Você já atravessou os mares e cavou fundo na terra? Você já perseguiu desejos e fugiu dos medos, cada vez esperando que guiassem você para o lugar onde o seu objetivo está escondido? E pergunte a si mesmo, você já o encontrou? Ou você ainda sofre, correndo para lá e para cá na esperança de que um dia você vai tropeçar em cima do mapa do tesouro que irá revelar o caminho da paz e da liberdade? Você não tem que procurar! Nobre Caminho Óctuplo é que é o mapa, que promete levar você para a libertação - um tesouro que você não vai encontrar nas montanhas mais altas ou os mares mais profundos, mas só aqui, aqui dentro.

Esta passagem universal à liberdade final é bastante simples de ser seguida por qualquer pessoa que está disposta a ver o Dhamma através da plena atenção, sabedoria, concentração e vida ética. Nosso potencial para ganhar a iluminação já está dentro de nós, esperando para ser descoberto nesta mesma vida. A ganância, ódio e ilusão podem ser vencidos; paz, alegria e liberdade podem ser encontradas. Eu sei que se você está lendo isto agora, então o teu tesouro final está bem debaixo do seu nariz - na verdade, é apenas uma respiração!

Possam todos os seres estarem bem, felizes e em paz.

Apêndice

A seguir estão algumas reflexões diárias simples e meditações para nos ajudar a desenvolver e manter a confiança, determinação e alegria durante a nossa prática:

Dar

"Que eu possa ser generoso e de mente aberta. Que eu possa dar aos outros os dons tríplices de acordo com a sua necessidade - alegremente com um coração livre da mácula do egoísmo, com um coração transbordante de bondade e compaixão".

Conduta ética

"Que as minhas ações do corpo, fala e mente sempre estejam de acordo com os preceitos que eu me comprometi: pura e limpa, livre de quebra ou defeito. Que eu possa sempre ser nobre, elevado e reto, um modelo para o mundo inteiro. "

Renúncia

"Que eu possa não ser egoísta e possessivo. Que eu possa ser capaz de sacrificar o meu prazer para o bem dos outros. Que eu possa sempre ter o discernimento e força de vontade para renunciar à vida mundana e a falta de moradia e seguir adiante, a fim de levar uma vida espiritual pura. Que eu possa ser capaz de abrir mão de todos os pontos de fixação interna, a fim de entrar com a concentração enaltecida e liberar a mente."

Energia

"Que eu possa ser preenchido com energia inesgotável, vigor

e fortaleza em cultivar o caminho para a iluminação e trabalhar para o benefício dos outros."

Sabedoria

"Que a minha sabedoria cresça vasta como o espaço, tão profunda quanto o oceano, e tão luminosa como o sol, dissipando as trevas da ignorância e iluminando a verdadeira natureza das coisas."

Paciência

"Que eu possa sempre ser paciente em todas as circunstâncias, não importando o quão difícil e desafiadoras que elas possam ser. Que eu possa ser tolerante e perdoe todos os seres, mesmo aqueles que me insultam, me abusam, ou assediam-me."

Veracidade

"Que eu possa sempre falar a verdade, viver de acordo com a verdade, e ser devotado à verdade, a fim de ganhar a confiança dos outros."

Determinação

"Que eu possa ser firme e inabalável em minha determinação de seguir o caminho do Buda em vida, após vida, sem nunca se afastar devido a preguiça, medo ou dúvida."

Bondade amorosa

"Que eu possa desenvolver um coração de infinita bondade amorosa e grande compaixão - um coração grande, sublime, e imensurável, abraçando todos os seres."

Equanimidade

"Que eu possa desenvolver uma mente de equanimidade perfeita, uma mente que seja justa e imparcial para com todos os seres, sem viés ou preferências; uma mente que não pode ser abalada pelas quatro pares de preocupações mundanas (ganho e perda, fama e má reputação, louvor e culpa, prazer e dor). "

(Adaptado do artigo do Ven. Bhikkhu Bodhi)

Glossário de Termos Pāli

Anattā - A doutrina central do Budismo. Isso significa ausência de um eu inerente ou independente. Outro significado inclui ausência de um eu; "Não-eu"; impessoalidade; além do controle ou sem essência. Não há nada dentro dos fenômenos mentais e corporais, nem fora deles, que possa ser encontrado.

Anicca - Impermanência, a natureza de todas as coisas condicionadas; decorrente, passando e mudando coisas. É o sinal básico ou marca de todos os fenômenos condicionados. A característica da impermanência se torna aparente em sua verdadeira natureza por discernir "crescente" e "cessação".

Bhāvanā - O desenvolvimento mental ou meditação. Existem dois tipos principais: desenvolvimento da concentração e desenvolvimento do insight (sabedoria).

Bhikkhu – Monge budista (masculino) completamente ordenado sob a dispensação do Buda. Até os dias de hoje, um bhikkhu mantém 227 regras disciplinares, raspa a cabeça, veste uma túnica de cor ocre, laranja, marrom-escuro ou cor de açafrão, e vive dependente de alimentos esmolados.

Bhante - Um título honorífico de um monge budista na tradição Theravāda. Significa, "Venerável Senhor".

Brahmā Vihāras - Os quatro estados sublimes: amizade amorosa (bondade amorosa), compaixão, alegria altruísta ou

solidariedade e equanimidade.

Dukkha - O sofrimento devido ao apego a coisas impermanentes.

Dhamma - O ensinamento de Buda; Verdade fundamental.

-dhamma - Qualquer objeto condicionado ou o incondicionado; Um fenômeno da natureza; Constituição ou a natureza de uma coisa.

Jhāna – Absorções meditativas. A qualidade da mente de penetrar um objeto e observá-lo, sem distrações.

Mettā – Amizade amorosa, bondade amorosa ou boa vontade. O desejo de que todos os seres possam desfrutar a segurança interna e externa; felicidade mental e física; e facilidade de bem-estar. Uma das quatro Moradas Divinas (Brahmā Vihāras)

Sati – Mindfulness - "poder de observação" da mente que clara e simplesmente experimenta um objeto sem reagir a ele.

Nibbāna - Estado incondicionado. A libertação de todos os tipos de sofrimento e miséria, tais como: idade avançada; doença; e morte. Constitui o mais alto e final objetivo de todas as aspirações budistas.

Pāli - Linguagem das escrituras budistas Theravāda. Acredita-se que foi a linguagem falada por Buda e seus discípulos.

Paññā - O conhecimento intuitivo da verdade suprema; entendimento das quatro Nobres Verdades; Grupo de Sabedoria é um dos três tipos de treinamentos; Insights sobre as três características da existência, a impermanência, sofrimento e não-eu.

Samādhi - Concentração. É a unidirecionalidade da mente ou fixação da mente em um único objeto.

Sila - A conduta ética ou moralidade. É o primeiro dos três tipos de treinamento que formam a divisão tripla do Nobre Caminho Óctuplo, ou seja, moralidade, concentração e sabedoria.

Sutta - O discurso do Buda. Eles formam o "Segundo Cesto" (segunda parte) de textos básicos do budismo.

Vipassanā - A prática de observar ou contemplar processos mentais e físicos em seu aspecto de impermanência, sofrimento e a natureza do não eu.

Leituras Recomendadas

- Mindfulness in Plain English by Bhante Gunaratana
- Eight Mindfulness steps to Happiness by Bhante Gunaratana
- The Heart of Buddhist Meditation by Nyanaponika Thera
- The Four Foundations of Mindfulness by Sayadaw U Silananda
- The Treasure of Dhamma by Ven. Sri K. Dhammananda
- In This Very Life by Sayadaw U Pandita
- The Mind State called Beautiful by Sayadaw U Pandita
- Practical Insight Meditation by Mahasi Sayadaw
- Satipatthana – The Direct path to Realization by Venerable Analayo
- What the Buddha Taught by Walpole Rahula
- Awakening the Mind, Lightening the Heart by His Holiness, The Dalai Lama
- Insight Meditation by Joseph Goldstein
- The Experience of Insight by Joseph Goldstein
- A Path with Heart by Jack Kornfield
- Loving kindness by Sharon Salzberg
- Faith by Sharon Salzberg

Address

Uganda, East Africa

The Uganda Buddhist Centre

Off – Entebbe Road, Garuga, Bulega, Entebbe

P.O. Box 16650, Kampala, Uganda, East Africa E-mail:
ugandabuddhistcentre@gmail.org

URL: www.ugandabudhistcenter.org

O Ugandan Buddhist Center segue a tradição budista Theravada, mas está aberto a outras tradições religiosas também.

O Ugandan Buddhist Center foi fundado pelo Venerável Bhikkhu Buddharakkhita.

Sobre o Autor

O Venerável Bhikkhu Buddharakkhita nasceu em Uganda, África. Seu primeiro encontro com o budismo ocorreu, enquanto vivia na Índia, em 1990. Em novembro de 2002, ele recebeu a ordenação maior do falecido Venerável U Silananda no Ta-thagata Meditation Center na Califórnia. Ele continuou seus estudos e práticas de meditação durante oito anos sob a orientação do Bhante Gunaratana no Bhavana Society, West Virginia. Ele é o fundador e Abade do Uganda Buddhist Center em Uganda e tem ensinado meditação na Austrália, Ásia, Europa, Brasil e Estados Unidos. Seu livro, *Planting Dhamma Seeds: The Emergence of Buddhism in Africa*, conta a estória do seu trabalho religioso e espiritual na África.

Além de passar um tempo no Uganda Buddhist Centre, ele é um instrutor de meditação do conselho budista de psicologia do Sri Lanka International Buddhist Academy no Sri Lanka. Ele também é um conselheiro espiritual do Global Buddhist Relief, com sede em Nova Jersey, e conselheiro espiritual do Flowering Lotus Meditation Center em Magnolia, Mississippi.



VENERÁVEL BHANTE BUDDHARAKKHITA

Este livro irá mostrar-lhes o coração de Bhāvanā - o Nobre Caminho Óctuplo, o guia supremo do Buda para o desenvolvimento da moralidade, concentração e sabedoria. Se você diligentemente seguir os passos estabelecidos aqui, você pode levantar-se sobre seus pés e começar a trilhar o caminho para a libertação.



PRATICANDO O DHAMMA NA VIDA DIÁRIA