

# **O NOBRE CAMINHO ÓCTUPLO\***



**THICH NHAT HANH**

## **A Compreensão Correta**

A primeira prática do Nobre Caminho Óctuplo é a Compreensão Correta (samyag drishti). Compreensão Correta é, antes de mais nada, uma profunda compreensão das Quatro Nobres Verdades - o sofrimento, a sua geração, o fato de que ele pode ser transformado e o caminho de transformação. Buda afirmou que a Compreensão Correta consiste em ter fé e confiança no fato de que existem pessoas que foram capazes de transformar sua dor. O venerável Shariputra, além disso, acrescentou que Compreensão Correta é saber distinguir quais foram os alimentos ingeridos por nós que ocasionaram aquilo que nos acontece.

Shariputra descreveu a Compreensão Correta como a capacidade de saber diferenciar as raízes sadias das não-sadias. Nas profundezas de nossa consciência existem raízes sadias e não-sadias - ou sementes. Se você é uma pessoa leal, é porque a semente da lealdade está dentro de você. Mas não pense que a semente da traição também não esteja presente. Se você viver em um ambiente favorável, onde a semente da lealdade é regada, você se tornará uma pessoa leal. Mas se a semente da traição for regada, você poderá trair até mesmo aqueles a quem ama. Talvez se sinta culpado, mas se a semente da traição em você for realmente fortalecida, você será capaz de trair qualquer um.

A prática da atenção plena nos ajuda a identificar todas as sementes que jazem em nossa consciência armazenadora e regar apenas aquelas que são saudáveis. Quando uma determinada pessoa chega até nós, pode ocorrer que o simples fato de olhar para ela nos incomode. Mas uma outra pessoa chega, e imediatamente gostamos dela. Algo em cada uma dessas pessoas toca uma semente que reside dentro de nós. Se amamos muito nossa mãe, mas ficamos tensos cada vez que pensamos em nosso pai, é natural que ao ver uma jovem que se parece com nossa mãe tenhamos prazer, e ao avistar um homem que evoca a memória de nosso pai, nossa reação seja de desconforto.

Desta maneira, é possível "enxergar" as sementes que carregamos - as de amor por nossa mãe e as de dor em relação ao nosso pai. Quando tomamos consciência da existência destas sementes em nosso reservatório, não iremos nos surpreender com nossas próprias reações nem com o comportamento dos outros.

A semente do Estado de Buda, que é a capacidade de despertar e compreender as coisas como elas são, reside em cada um de nós. Quando juntamos as palmas de nossas mãos e reverenciamos alguém, estamos reconhecendo a semente do Estado de Buda na outra pessoa. Quando reverenciamos uma criança, estamos ajudando esta criança a crescer de forma bela, cheia de autoconfiança. Se você plantar milho, o que vai crescer é milho, se plantar trigo, crescerá trigo. Se você agir de forma saudável, será feliz. Se agir de forma pouco saudável, estará regando em si mesmo as sementes do desejo, da raiva ou da violência.

Compreensão Correta é reconhecer quais são as sementes saudáveis e encorajar sua irrigação. Isto se chama de "toque seletivo". Precisamos discutir e compartilhar essas questões uns com os outros, para aprofundarmos nossa compreensão desta prática e também da prática dos Cinco Treinamentos da Atenção Plena, especialmente o quinto, que se relaciona com os "alimentos" que ingerimos.

Nossas visões estão fundamentadas em nossas percepções. Em chinês, a parte superior do ideograma que representa a percepção quer dizer "marca," "sinal" ou "aparência", e a parte inferior é "mente" ou "espírito". As percepções sempre têm uma "marca", e freqüentemente esta marca é ilusória. O Buda nos aconselhou a não nos deixarmos enganar por aquilo que percebemos. Ele disse a Subhuti: "Onde existe percepção, existe ilusão." O Buda também nos disse repetidamente que a maioria de nossas percepções é errônea, e que grande parte de nosso sofrimento se origina das percepções errôneas. Devemos nos perguntar constantemente: "Será que tenho certeza?" Até podermos enxergar com clareza, as percepções errôneas irão nos impedir de ter a Compreensão Correta.

Perceber sempre significa perceber algo, Nós acreditamos que o objeto de nossa percepção é externo a nós, mas isso não é verdade. Quando percebemos a lua, a lua está dentro de nós. Quando sorrimos para o amigo, o amigo está dentro de nós, porque é o objeto de nossa percepção.

Quando percebemos uma montanha, a montanha é o objeto de nossa percepção. Quando percebemos a lua, é a lua que é o objeto de nossa percepção. Ao dizermos: "Posso ver a minha consciência na flor", significa que podemos ver nela as nuvens, o sol, a terra e os minerais que ela contém. Mas como podemos ver nossa consciência na flor? A flor é a nossa consciência. Ela é o objeto de nossa percepção. Ela é a nossa percepção. Perceber quer dizer perceber algo, ou seja, significa a emergência daquele que percebe e daquele que é percebido. A flor que contemplamos é parte de nossa consciência. A idéia de que nossa consciência é externa à flor deve ser eliminada. É impossível existir um sujeito sem objeto. É impossível remover um e ficar com o outro.

A origem de nossa percepção, ou nossa forma de ver, está no conteúdo de nossa consciência. Quando dez pessoas olham para uma nuvem, haverá dez percepções diferentes da mesma nuvem. Se vamos enxergar um cachorro, um martelo ou um casaco dependerá inteiramente de nossa mente - nossa tristeza, nossas lembranças, nossa raiva. Nossas percepções carregam consigo todos os erros da subjetividade. Por isso elogiamos, culpamos, condenamos ou nos queixamos, dependendo das percepções. Só que nossas percepções são formadas pelas aflições - desejo, raiva, ignorância, visões errôneas e preconceitos. Ser feliz ou sofrer depende inteiramente das nossas percepções. É importante examinar as nossas percepções e desvendar sua origem.

Nós temos uma idéia do que é felicidade. Acreditamos que apenas certas condições nos farão felizes. Mas muitas vezes é exatamente esta idéia da felicidade que nos impede de

sermos felizes. Precisamos conhecer nossas percepções para podermos nos libertar delas. Neste caso, o que no passado foi uma percepção, torna-se um insight, uma realização do caminho. Isto não é nem percepção nem não-percepção, mas a visão clara, que vê as coisas como são.

Nossa felicidade, bem como a felicidade daqueles que nos cercam, depende do nosso grau de Compreensão Correta. Entrar em contato com a realidade de forma profunda, ou saber o que ocorre dentro ou fora de nós, é a maneira para nos libertarmos do sofrimento causado pelas percepções errôneas. A Compreensão Correta não é uma ideologia, um sistema ou um caminho. É a compreensão da realidade da vida, uma compreensão viva que nos enche de paz, amor e entendimento.

Às vezes observamos nossos filhos fazendo coisas que sabemos que vão lhes trazer sofrimento no futuro, mas quando tentamos dizer isso a eles, não nos ouvem. Tudo o que podemos fazer é estimular neles as sementes da Compreensão Correta, e mais tarde, nos momentos mais difíceis, tentar oferecer algum benefício ou orientação. Não é possível explicar uma laranja para alguém que nunca provou uma. Podemos descrevê-la muito bem, mas não somos capazes de dar aos outros a experiência direta. A pessoa tem que experimentar por si mesma.

Quando a experiência existe, se dissermos uma única palavra, ela atinge a pessoa. A Compreensão Correta não pode ser descrita, só podemos apontar a direção. Ela também não pode ser transmitida por um mestre. Um mestre pode nos ajudar a identificar as sementes da Compreensão Correta que já possuímos em nosso jardim, e também pode nos ajudar a ter confiança para praticar, inserindo esta semente no solo de nossa vida cotidiana. Mas o jardineiro somos nós. Temos que aprender a regar as boas sementes para que desabrochem em flores de Compreensão Correta. A forma de regar as boas sementes é viver com atenção plena - respirar consciente, caminhar consciente e viver cada momento de nossa vida em plena atenção.

Em uma demonstração a favor da paz, ocorrida em Filadélfia em 1966, um repórter me perguntou: "Você é do Vietnã do Sul ou do Norte?" Se eu dissesse que era do norte, ele acharia que eu era a favor dos comunistas, e se respondesse que era do sul ele concluiria que eu era pró-americano. Por isso, respondi: "Sou do centro." Queria ajudá-lo a abandonar suas idéias preconcebidas e enxergar a realidade à sua frente. Essa é uma linguagem zen. Um monge zen viu um ganso levantar vôo, e quis compartilhar sua alegria com o irmão mais velho que caminhava a seu lado. Mas no mesmo instante o outro monge havia se curvado para retirar uma pedra da sandália. Quando olhou para cima, o ganso já havia voado. Perguntou: "O que você queria me mostrar?", mas o monge mais novo só pôde permanecer em silêncio. O mestre Tai Xu disse: "Enquanto a árvore estiver atrás de você, você pode ver somente sua sombra." Se quiser atingir a realidade, é preciso se virar. O "ensinamento por imagens" utiliza palavras e idéias. O "ensinamento por substância" nos mostra a forma como vivemos.

Se você for a Plum Village por um dia, terá uma idéia de Plum Village, mas esta idéia não corresponderá exatamente a Plum Village. Você dirá: "Eu estive em Plum Village", mas na verdade você só esteve em sua idéia de Plum Village. A sua idéia pode até ser um pouco mais completa do que a de alguém que nunca esteve lá, mas continua sendo apenas uma idéia. Não é a verdadeira Plum Village. Seu conceito sobre a realidade não é a realidade em si. Quando ficamos presos a conceitos e percepções, perdemos contato com a realidade.

Praticar é ir além das idéias, para chegar à coisa em si. A não-idéia é o não-conceito. Enquanto houver uma idéia, não haverá realidade nem verdade. A expressão "não-idéia" na verdade significa a não existência de idéias ou de conceitos errôneos. Não significa ausência de atenção plena. Por causa da atenção plena, nós sabemos quando algo está errado e quando algo está certo.

Por exemplo, se estamos praticando a meditação sentados e vemos uma tigela de sopa de tomate em nossa mente, pensamos que isso é uma prática incorreta, porque naquele momento deveríamos estar prestando atenção à respiração. Mas se praticarmos a atenção plena, diremos: "Estou respirando e ao mesmo tempo estou pensando em sopa de tomate." Isto é a verdadeira Atenção Plena Correta. Estar certo ou estar errado não é um fenômeno objetivo, mas totalmente subjetivo.

Falando de forma relativa, existem pontos de vista corretos e incorretos. Mas se olharmos com mais profundidade, veremos que qualquer ponto de vista é incorreto. Nenhum ponto de vista pode realmente representar a verdade. Ele é o inverso, ou seja, a visão a partir de um único ponto, por isso é chamado de ponto de vista. Se nos posicionarmos de forma diferente, passaremos a ver as coisas de outra forma, e acharemos que nosso primeiro ponto de vista não estava certo. O budismo não é uma coleção de pontos de vista. É uma prática que nos ajuda a eliminar os pontos de vista incorretos. A qualidade de nossos pontos de vista sempre pode ser melhorada. Olhando a partir da realidade maior, a Visão Correta é a ausência de todos os pontos de vista.

Quando começamos a praticar, nosso ponto de vista é uma idéia vaga sobre os ensinamentos. Mas conhecimento conceitual nunca é suficiente. As sementes da Compreensão Correta, assim como as sementes da Budeidade, estão dentro de nós, obscurecidas por muitas camadas de ignorância, tristeza e desapontamento. Temos que praticar. No processo de aprender, refletir e praticar, nosso ponto de vista vai se tornando cada vez mais sábio, porque baseado na experiência concreta. Quando praticamos a Atenção Plena Correta, constatamos que a semente da Budeidade está em todas as pessoas, inclusive em nós mesmos. Isto é a Compreensão Correta. Algumas vezes ela é descrita como a Mãe de Todos os Budas (prajna paramita), a energia de amor e compreensão que tem o poder de nos libertar. Quando praticamos o viver consciente nossa Compreensão Correta desabrocha, e todos os outros elementos do caminho que existem dentro de nós desabrocham também.

As oito práticas do Nobre Caminho Óctuplo alimentam-se umas às outras. À medida que nossa visão vai se tornando mais "correta", os outros elementos do Caminho Óctuplo também se aprofundam dentro de nós. A Fala Correta está baseada na Compreensão Correta, e também alimenta a Compreensão Correta. A Atenção Correta e a Concentração Correta, por sua vez, fortalecem e aprofundam a Compreensão Correta. A Ação Correta, para poder existir, precisa estar baseada na Compreensão Correta. O Meio de Vida Correto esclarece e refina a Compreensão Correta. A Compreensão Correta é tanto causa quanto efeito, em relação a todos os outros elementos do caminho.

## **O Pensamento Correto**

Quando a Compreensão Correta se toma parte integrante de nosso ser, o resultado é o Pensamento Correto (samyak samkalpa). Precisamos da Compreensão Correta como alicerce do pensamento. E se treinarmos o Pensamento Correto, nossa Compreensão Correta irá se aprimorar. O processo de pensar é a fala da mente. O Pensamento Correto torna a nossa fala mais clara e mais benevolente. Como o pensamento costuma conduzir à ação, o Pensamento Correto é fundamental para nos conduzir ao caminho da Ação Correta.

O Pensamento Correto reflete a forma como as coisas são. O pensamento errôneo nos faz enxergar as coisas "de cabeça para baixo"(viparyasa). Mas praticar o Pensamento Correto não é nada fácil. O que costuma ocorrer é que nossa mente está pensando uma coisa enquanto o corpo está fazendo outra. Corpo e mente não funcionam de forma unificada. Para isso, a respiração consciente é um elemento importante de ligação. Quando nos concentramos na respiração, estamos unindo o corpo à mente e tornando-os íntegros de novo.

Quando Descartes disse: "Penso, logo existo", ele estava afirmando que podemos provar nossa própria existência através do pensamento. Eu concluiria o exato oposto: "Penso, portanto não existo."

Enquanto mente e corpo não funcionarem unificadamente, vamos continuar nos perdendo de nós mesmos e não poderemos dizer que estamos realmente aqui, presentes. Se praticarmos a respiração conscientemente, entrando em contato com os elementos curadores e renovadores que já existem dentro de nós e ao nosso redor, conseguiremos encontrar paz e estabilidade. A respiração consciente nos ajuda a parar de nos preocupar com as tristezas do passado e as ansiedades do futuro. Ajuda-nos a entrar em contato com a vida no momento presente. A maior parte de nosso pensar é totalmente desnecessária, porque ele é composto de pensamentos limitados e dotados de pouca compreensão. Às vezes parece que há um gravador dentro de nossa cabeça - ligado dia e noite - e não conseguimos desligá-lo. Ficamos preocupados, tensos e temos pesadelos. Quando praticamos a atenção plena, começamos realmente a ouvir pela primeira vez a fita que está no gravador de nossa mente, e então percebemos quais os pensamentos úteis e quais os inúteis.

O pensamento tem duas partes - o pensamento inicial (vitarka) e aquele que se desenvolve a partir dele (vichara). Um pensamento inicial é algo como "esta tarde tenho que entregar o trabalho de literatura". O desenvolvimento deste pensamento pode ser perguntarmos-nos se fizemos o trabalho corretamente, se deveríamos reler a redação mais uma vez antes de entregar, se o professor vai perceber que entregamos atrasados etc. Vitarka é o pensamento original e vichara seu desenvolvimento.

No primeiro estágio da concentração meditativa (dhyana), os dois tipos de pensamento se fazem presentes. No segundo estágio, nenhum dos dois aparece. Nessa altura, teremos um contato mais profundo com a realidade, e estaremos livres de palavras e conceitos. No ano passado, ao passear em um bosque com um grupo de crianças, percebi que uma das meninas estava absorta em seus pensamentos.

Finalmente, ela me perguntou: "Vovô monge, de que cor é a casca daquela árvore?" "É da cor que você a vê", respondi eu. Eu queria que ela penetrasse naquele mundo maravilhoso que estava à sua frente, e não desejava colocar mais nenhum conceito em sua cabeça.

Existem quatro práticas relacionadas ao Pensamento Correto:

(1) "Você tem certeza?" - Se houver uma corda em seu caminho e você enxergar uma cobra, o medo inevitavelmente surgirá. Quando mais deturpada for sua percepção, mais incorreto será seu pensamento resultante. Por favor, anote as palavras "Você tem certeza?" em uma grande folha de papel e pendure em algum lugar bem visível, onde não possa deixar de ver. E repita esta pergunta inúmeras vezes. As percepções errôneas geram pensamentos incorretos e muito sofrimento desnecessário.

(2) "O que estou fazendo?" - Às vezes pergunto a um dos meus alunos o que ele está fazendo, para ajudá-lo a largar os pensamentos sobre o passado ou sobre o futuro e retornar ao momento presente. Pergunto para ajudá-lo a existir - aqui e agora. Para responder, ele só precisa sorrir. Um sorriso é a única coisa que demonstraria sua real presença.

Quando nos perguntamos o que estamos fazendo, fica mais fácil vencer o hábito de querer terminar tudo rapidamente. Sorria para si mesmo e diga: "Lavar este prato é a coisa mais importante de minha vida." Quando se perguntar, "O que estou fazendo?", reflita seriamente sobre a questão. Caso os pensamentos o arrastem para outras paragens, você precisa de mais atenção plena para impedir que isso aconteça. Quando você está realmente presente, lavar os pratos pode ser uma experiência profunda e extremamente agradável. Mas se você lava os pratos pensando o tempo todo em outra coisa, está perdendo tempo e provavelmente deixando de lavar bem os pratos. Se não estiver presente, nem que lave 84.000 pratos não terá mérito.

O imperador Wu perguntou a Bodhidharma, o fundador do zen budismo na China, quanto mérito ele havia conquistado ao construir templos por todo o país. Bodhidharma respondeu: "Mérito nenhum." Mas se você lavar um único prato com atenção plena, se construir um pequeno templo enquanto permanece inteiramente no momento presente - sem querer estar em nenhum outro lugar, nem desejoso de fama ou reconhecimento -, o mérito deste ato será enorme, e você se sentirá feliz. Pergunte sempre a si mesmo: "O que estou fazendo?" Quando você aplica a plena atenção ao que está fazendo, sem ser arrastado por seus pensamentos, torna-se uma pessoa feliz e um instrumento de ajuda para os outros.

(3) "Alô força do hábito!" - Nós tendemos a ser fiéis aos nossos hábitos, mesmo aqueles que provocam sofrimento. O hábito de trabalhar demais é um bom exemplo. No passado, nossos ancestrais precisavam trabalhar o tempo todo simplesmente para colocar comida na mesa. Mas hoje em dia temos uma forma de trabalhar compulsiva, que nos impede de ter um contato maior com a vida. Pensamos em trabalho o tempo todo, e não nos concedemos tempo nem para respirar. Precisamos encontrar momentos para contemplar as flores de cerejeira e para tomar nosso chá com atenção plena. Nossa forma de agir depende da forma de pensar, e a forma de pensar depende dos hábitos. Quando entendemos isso, só precisamos dizer: "Alô força do hábito!", e nos tornarmos amigos dos nossos padrões de pensamento e de ação. Quando aceitamos os pensamentos que estão enraizados dentro de nós sem nos sentirmos culpados, eles perderão grande parte de seu poder sobre nós. O Pensamento Correto sempre conduz à Ação Correta.

(4) Bodhichitta - Nossa "mente de amor" é o desejo profundo de cultivar a compreensão dentro de nós, para poder ser um veículo de felicidade para os outros. É a força motivadora por trás da vida consciente. Tendo a bodhichitta como alicerce dos pensamentos, tudo o que fizermos ou dissermos ajudará os outros a se libertarem. O Pensamento Correto acaba produzindo o Esforço Correto.

O Buda nos ensinou muitas formas de transformar os pensamentos destrutivos. Uma das formas, disse ele, é substituir um pensamento não-saudável por outro saudável, simplesmente "trocando a cavilha", da mesma forma que um marceneiro substitui uma cavilha podre martelando uma nova por cima. Se somos constantemente invadidos por pensamentos pouco saudáveis, precisamos aprender a trocar as cavilhas, substituindo este tipo de pensamentos por outros mais saudáveis. O Buda comparou o pensamento não-saudável a uma cobra morta enrolada no pescoço. Ele disse que a forma mais fácil de impedir que este tipo de pensamento nos invada é viver em um ambiente saudável, por exemplo, numa comunidade que pratica o viver consciente. Com a ajuda e a presença dos irmãos e irmãs de Dharma, é fácil manter o Pensamento Correto. Viver em um bom ambiente é a melhor medicina preventiva.

O Pensamento Correto é aquele que está em conformidade com a Compreensão Correta. É um mapa que pode nos ajudar a encontrar o caminho. Mas quando chegarmos ao



nosso destino, precisaremos deixar o mapa de lado e mergulhar na realidade. "Pensar sem pensamentos" é uma famosa frase zen. Quando praticamos a Compreensão Correta e o Pensamento Correto, aprendemos a viver no momento presente, entrando em contato com as sementes da alegria, da paz e da liberação, curando e transformando nosso sofrimento, e aprendendo a estar disponíveis para os outros.

## **A Fala Correta**

Em nossa época, as técnicas de comunicação são muito sofisticadas. Enviamos notícias para o outro lado do planeta com facilidade e rapidez. Ao mesmo tempo, a comunicação entre as pessoas se torna cada vez mais difícil. Os pais não conseguem falar com seus filhos, os maridos com suas mulheres e os sócios com seus parceiros. A comunicação parece estar bloqueada. Estamos numa situação difícil, não apenas entre países, mas também entre pessoas. A prática do Quarto Treinamento da Atenção Plena é muito importante.

O enunciado clássico da Fala Correta é o seguinte:

- (1) Falar sempre a verdade. Quando uma coisa é azul nós dizemos que ela é azul, e não roxa.
- (2) Não falar coisas contraditórias deliberadamente. Não dizemos uma determinada coisa a uma pessoa e uma coisa diferente a outra pessoa. É claro que podemos descrever a verdade de várias formas, para que o ouvinte entenda o que estamos dizendo, mas é preciso ser sempre fiel à verdade.
- (3) Não falar com crueldade. Não gritamos, não caluniamos, não amaldiçoamos, não provocamos sofrimento nem geramos ódio. Mesmo aqueles que têm um bom coração e não querem ferir ninguém muitas vezes permitem que saiam palavras tóxicas de sua boca. Nós carregamos em nós as sementes do Estado de Buda juntamente com os grilhões das formações mentais. Quando dizemos algo venenoso, isso em geral se origina da força do hábito. As palavras são muito poderosas. Elas podem gerar um complexo em uma pessoa, tirar sua vontade de viver, ou mesmo conduzir alguém ao suicídio. É preciso não se esquecer disto.
- (4) Não exagerar nem retocar os fatos. Não devemos dramatizar desnecessariamente, querendo que as coisas pareçam melhores, piores ou mais urgentes do que realmente são. Se alguém está um tanto irritado, não diremos que está furioso. A prática da Fala Correta consiste em tentar mudar nossos hábitos, para que nossas palavras venham da semente de Buda que existe em nós, e não das sementes doentias ou indesejáveis.

A Fala Correta se baseia no Pensamento Correto. A fala é o nosso pensamento, expresso sob a forma de som. Quando falamos, nossos pensamentos deixam de ser particulares. Oferecemos aos outros fones de ouvido, permitindo que ouçam a fita de áudio que toca em nossa mente. É claro que existem coisas que pensamos e não dizemos, e uma parte de nós faz o papel de censor. Às vezes, quando um amigo ou terapeuta nos confronta com uma pergunta inesperada, acabamos sem querer dizendo a verdade que pretendíamos esconder.

Algumas vezes, os blocos de dor que existem incrustados dentro de nós se expressam na fala (ou nos atos), sem terem antes passado pelo pensamento. Ou seja, o sofrimento acumulado já não pode mais ser reprimido, especialmente quando não se pratica a Atenção Plena Correta. Quando expressamos dor, podemos ferir a nós mesmos ou aos outros, mas se não praticarmos a Atenção Plena Correta não saberemos o que está se acumulando dentro de nós. Por isso, terminamos por dizer ou escrever coisas que não queríamos, e não sabemos de onde essas palavras vieram. Não queremos realmente ferir ninguém, mas acabamos dizendo coisas que ferem. Temos a intenção de só dizer palavras de reconciliação e perdão, e logo em seguida dizemos algo cruel. Para regar as sementes da paz que existem em nós, precisamos praticar a Atenção Plena Correta enquanto estamos caminhando, sentados, de pé etc. Com a Atenção Plena Correta conseguimos ver claramente nossos pensamentos e sentimentos, e identificar o que nos ajuda e o que nos machuca. Quando os pensamentos saem de nossa mente sob a forma de palavras, se a Atenção Plena Correta os acompanhar teremos consciência do que dizemos, e se isto é útil ou pernicioso.

O alicerce da Fala Correta é ouvir com atenção. Se não conseguimos escutar com consciência, não podemos praticar a Fala Correta. Não importa o que dissermos, estaremos apenas relatando nossas próprias idéias, sem realmente responder ao que o outro disse. No Sutra do Lótus somos aconselhados a olhar e ouvir com os olhos e ouvidos da compaixão. A escuta compassiva auxilia a cura. Quando alguém nos ouve desta forma, sentimos alívio imediato. Um bom terapeuta sempre pratica a escuta compassiva. Temos que aprender a também fazer a mesma coisa, para poder ajudar aqueles que amamos, resgatando a comunicação com eles.

Quando a comunicação é cortada, todos sofremos. Quando ninguém nos ouve ou entende, viramos uma bomba prestes a explodir. Restaurar a comunicação é uma tarefa urgente. Às vezes bastam dez minutos de escuta atenta para transformar uma pessoa e devolver o sorriso aos seus lábios. Bodhisattva Kwan Yin é aquela pessoa que ouve os lamentos do mundo. Ela tem a qualidade do verdadeiro ouvinte compassivo, que não julga nem reage. Quando ouvimos com todo o nosso ser, conseguimos desarmar diversas bombas-relógio. Se a outra pessoa acha que estamos criticando o que ela está dizendo, seu sofrimento não será aliviado. Quando o psicoterapeuta pratica o Ouvir Correto, seus pacientes têm a coragem de lhe dizer coisas que nunca disseram antes a ninguém. A escuta verdadeira nutre quem fala e quem ouve.

Nós já perdemos, em geral, a capacidade de ouvir e falar amorosamente em família. Talvez as pessoas já não consigam mais ouvir umas às outras, e por isso nos sentimos sós, mesmo estando em família. Por isso fazemos terapia, na esperança de que o terapeuta nos ouça. Mas muitos terapeutas também carregam consigo uma dor profunda, e às vezes não conseguem ouvir tão bem quanto gostariam. Assim, se você ama alguém, tente aprender a ser um bom ouvinte. Torne-se um terapeuta. Você será o melhor terapeuta do mundo para a pessoa que ama, se conseguir aprender a arte da escuta atenta

e compassiva. Além disso, é preciso aprender a falar com amor. Já perdemos a capacidade de dizer as coisas com calma, e nos irritamos com demasiada facilidade. A cada vez que abrimos a boca, nossa fala soa amarga ou azeda. Sabemos que isso é verdade, que perdemos a capacidade de falar com bondade. Este é o Quarto Treinamento da Atenção Plena, fundamental para a manutenção de relacionamentos pacíficos e amorosos. Se você não conseguir aprender isto, também não conseguirá atingir a felicidade, a harmonia e o amor. É por isso que a prática do Quarto Treinamento da Atenção Plena é tão importante.

Muitas famílias, casais e relacionamentos se rompem porque perderam a capacidade de ouvir uns aos outros com serenidade e compaixão. Não sabemos mais usar a fala calma e amorosa. O Quarto Treinamento da Atenção Plena é fundamental para restaurar a comunicação entre nós. É uma grande dádiva poder aplicar o Quarto Treinamento à arte de ouvir e de falar amorosamente. Por exemplo, um membro da família talvez esteja sofrendo muito, mas mesmo assim ninguém se senta calmamente para ouvi-lo. Se existir alguém na família capaz de ouvir com o coração, pelo menos durante uma hora, a pessoa que sofre terá a sensação de que sua dor foi aliviada. Se você sofre e ninguém o escuta, o sofrimento permanece lá. Mas, ao contrário, se alguém o ouve e compreende, você começa imediatamente a sentir o alívio de ser ouvido por alguém.

No budismo, falamos do Bodhisattva Avalokiteshvara, Kwan Yin, aquele que tem a capacidade de ouvir com compaixão e atenção total. "Kwan Yin" significa aquele que ouve e entende o som do mundo, os seus gritos de dor. Os psicoterapeutas tentam fazer a mesma coisa. Sentam-se em silêncio, cheios de compaixão e ouvem o paciente. Isto quer dizer que não vão criticar, julgar, condenar nem avaliar, mas simplesmente ouvir com o propósito único de ajudar a pessoa a sofrer menos. Se você for ouvido desta forma por uma única hora, vai se sentir muito melhor. Mas é preciso que os psicoterapeutas pratiquem, para serem capazes de manter a compaixão, a concentração e a escuta profunda em qualquer circunstância. Se não for assim, a qualidade da escuta não será boa e não conseguirá ajudar a pessoa a se sentir melhor.

É preciso praticar a respiração consciente, inspirando e expirando, para que a compaixão permaneça em você. "Estou ouvindo esta pessoa não apenas porque me interessa pelo que acontece com ela, ou para oferecer conselhos. Estou ouvindo porque quero aliviar seu sofrimento." Esta é a escuta compassiva. Você precisa ouvir de forma tal que a compaixão permaneça em você o tempo todo. Esta é a verdadeira arte. Se no meio da escuta surgir raiva ou irritação, você não conseguirá continuar escutando. Nossa prática consiste em perceber cada vez que a raiva ou a irritação surgirem, e inspirar e expirar conscientemente, mantendo a compaixão sempre presente. Só com compaixão podemos realmente ouvir uma outra pessoa. Não importa o que a pessoa está dizendo, mesmo que existam muitas informações errôneas e muita injustiça na forma como a pessoa descreve as coisas, e mesmo que ela condene ou culpe você, continue calmamente inspirando e expirando. Mantenha a sua compaixão por uma hora. Esta é a

escuta compassiva, e se você conseguir mantê-la por uma hora, o outro se sentirá aliviado.

Se achar que não vai conseguir continuar a ouvir, pergunte à pessoa: "Meu amigo, será que podemos continuar daqui a alguns dias? Eu preciso me renovar, de forma a ouvi-lo melhor." Porque se você não está bem, não vai ouvir o outro da melhor forma possível. Nesse caso, pratique mais a meditação andando, a respiração consciente e a meditação sentada, para restaurar sua capacidade de escutar compassivamente. Esta é a prática do Quarto Treinamento da Atenção Plena \_ aprender a ouvir com compaixão. Isso é muito importante, e também uma grande dádiva.

Algumas vezes falamos intempestivamente e criamos pontos de bloqueio nas outras pessoas. Dizemos: "Mas eu só estava dizendo a verdade." Talvez o que foi dito seja a verdade, mas se esta forma de falar causa sofrimento desnecessário, então certamente não é a Fala Correta. A verdade deve ser apresentada de uma forma que o outro seja capaz de aceitar. Palavras que ferem ou destroem não representam a Fala Correta. Antes de falar, compreenda a pessoa com quem você está falando. Considere cada palavra cuidadosamente, antes de dizer qualquer coisa, para que sua fala seja correta na forma e conteúdo. O Quarto Treinamento da Atenção Plena também está ligado à fala amorosa. Você tem o direito de dizer à outra pessoa tudo o que sente em seu coração, desde que usando apenas a fala amorosa. Se não for capaz de falar calmamente, então não fale. "Sinto muito, meu caro, mas é melhor conversar outro dia. Hoje eu não estou em meus melhores dias, e posso dizer algo que não seja bom. Vamos conversar outro dia:" Abra a boca e fale apenas quando estiver certo de que pode usar uma fala calma e amorosa. Muitas vezes é preciso nos treinarmos longamente para conseguir fazer isso.

No Sutra do Lótus, um bodhisattva chamado Som Maravilhoso conseguia falar com cada pessoa em sua língua. Se alguém entendia a linguagem da música, ele usava música. Se outra pessoa gostava da linguagem das drogas, ele falava em termos de drogas. Cada palavra dita por Som Maravilhoso abria a comunicação e ajudava as pessoas a se transformarem. Nós podemos fazer a mesma coisa, mas é necessário grande determinação e habilidade(...)

Uma outra forma de falar é escrever cartas. Uma carta pode ser mais segura do que uma conversa, porque há mais tempo para ler o que se escreveu antes de enviar. Quando lemos nossas palavras, visualizamos a outra pessoa recebendo a carta e podemos avaliar se aquilo que escrevemos é adequado e se está bem expresso. Sua carta deve regar as sementes da transformação da outra pessoa e despertar alguma coisa em seu coração, isto pode ser chamado de Fala Correta. Se alguma frase causar mal-entendido ou descontentamento, troque-a por outra. A Atenção Plena Correta mostrará se você está expressando a verdade de um modo hábil. Depois de colocar a carta no correio, não é mais possível tirá-la de lá, por isso temos que ler bem antes de enviar. Uma carta enviada desta forma irá beneficiar tanto o remetente quanto o destinatário.

É claro que você está sofrendo, mas a outra pessoa também está. É por isso que escrever é uma prática tão boa, além de ser uma forma de contemplação profunda, porque só enviamos a carta depois de haver refletido bastante sobre o seu conteúdo. Nessa altura, você já não vai mais culpar ninguém, apenas mostrar que sua compreensão vem de um nível mais profundo. A outra pessoa está de fato sofrendo, e só isso já merece sua compaixão. Quando você começa a entender o sofrimento do outro, a compaixão surge em você e sua linguagem adquire o poder de curar. A única energia que pode nos ajudar a estabelecer uma conexão com outra pessoa é a compaixão. Quem não tem compaixão nunca será feliz. Quando pensamos na pessoa para quem estamos escrevendo, se conseguirmos enxergar uma parte de seu sofrimento, a compaixão emergirá. Nesse momento você também se sentirá melhor, até antes de terminar a carta. Depois de enviar a carta, você se sentirá melhor ainda, porque terá certeza de que aquela pessoa também irá melhorar após ler a carta. Todos nós precisamos de aceitação e compreensão. E agora você tem compreensão a oferecer. Ao escrever uma carta como essa, está restaurando a comunicação. (...)

À medida que nossa prática de meditação se aprofunda, ficamos cada vez menos presos a palavras. Aptos a praticar o silêncio, sentimo-nos livres como pássaros, em contato com a essência das coisas. O fundador de uma das escolas vietnamitas de zen budismo escreveu: "Não me perguntem mais nada, porque minha essência não usa palavras." Para conseguir praticar a fala consciente, às vezes é preciso também praticar o silêncio. Só então poderemos ter clareza sobre nossos próprios pontos de vista e sobre os bloqueios responsáveis por nossa forma de pensar. O silêncio é o momento adequado para contemplar em profundidade. Há momentos em que o silêncio é a verdade, e isso é chamado de "silêncio trovejante".

Confúcio disse: "Os céus não dizem nada." Isso também significa que os céus nos dizem muita coisa - e ainda assim não conseguimos entender. Se ouvirmos com a mente em silêncio, a canção de cada pássaro e o vento de cada árvore terão algo a nos dizer. No Sukhavati Sutra é dito que cada vez que o vento sopra nas árvores, um milagre se produz. Se escutarmos esse som cuidadosamente, ouviremos o Buda ensinando as Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo. A Atenção Plena Correta é uma prática que também nos ajuda a desacelerar, para poder ouvir os pássaros, as árvores e até mesmo nossa própria mente. Desta forma, quando dissermos algo bondoso ou, ao contrário, palavras impacientes, sempre teremos plena consciência do que dissermos.

Palavras e pensamentos têm o poder de matar. Não devemos dar abrigo ao ato de matar nem em pensamentos nem em palavras. Se for impossível dizer a verdade em seu emprego, mude de emprego. Mas se você trabalha em um lugar onde pode dizer a verdade, seja grato. Para que a justiça social e a não-exploração possam ser praticadas, precisamos utilizar a Fala Correta.

## **A Ação Correta**

Ação Correta significa Ação Correta do corpo. É a prática de entrar em contato com o amor e evitar prejudicar os outros, praticando a não-violência consigo mesmo e com outras pessoas. A base da Ação Correta é agir sempre com atenção plena.

A Ação Correta está ligada a quatro treinamentos (o primeiro, o segundo, o terceiro e o quinto) dentre os Cinco Treinamentos da Atenção Plena. O Primeiro versa sobre a reverência pela vida: "Cônscio do sofrimento causado pela destruição da vida, eu me comprometo a cultivar a compaixão e a aprender formas de proteger as vidas das pessoas, animais, plantas e minerais. Estou decidido a não matar, não deixar que outros matem, e não dar apoio a qualquer ato desta natureza, nem em meus pensamentos nem em meu estilo de vida."

Nós matamos todos os dias em função da forma pela qual comemos, bebemos e usamos a terra, o ar e a água. Achamos que não matamos, mas não é verdade. A Ação Correta nos ajuda a ter consciência disto, e a contribuir para o fim da matança, salvando vidas.

O Segundo Treinamento da Atenção Plena tem a ver com generosidade: "Cônscio do sofrimento causado pela exploração, injustiça social, roubo e opressão, comprometo-me a cultivar a bondade e a aprender formas de contribuir para o bem estar de pessoas, animais, plantas e minerais. Praticarei a generosidade ao compartilhar meu tempo, energia e recursos materiais com aqueles que realmente necessitem. Estou decidido a não roubar nem possuir qualquer coisa que deva pertencer a outra pessoa. Respeitarei a propriedade alheia, mas impedirei que haja o lucro de alguns com a dor humana ou com o sofrimento das outras espécies deste planeta."

Este aprendizado nos ensina a não tocar no que não é nosso e a não explorar os outros. Ele também nos incentiva a viver de forma a contribuir para a justiça e o bem estar sociais. Temos que aprender a viver com simplicidade, e não tentarmos nos apossar de mais do que nos cabe. Quando empreendemos qualquer ato que promova a justiça social, esta é uma Ação Correta.

O Terceiro Treinamento da Atenção Plena lida com responsabilidade sexual. "Cônscio do sofrimento causado pela má conduta sexual, comprometo-me a cultivar a responsabilidade e a aprender meios de proteger a segurança e a integridade de indivíduos, casais, famílias e da sociedade. Estou decidido a não ter relações sexuais sem amor e sem compromisso. Para preservar a minha felicidade e a dos outros, respeitarei os compromissos assumidos por mim e também os compromissos assumidos pelos outros. Farei tudo o que puder para proteger as crianças do abuso sexual e impedir que casais e famílias se separem devido à má conduta sexual."

A solidão não pode ser aliviada pela junção de dois corpos, a menos que também haja boa comunicação, compreensão e bondade. A Atenção Plena Correta nos ajuda a proteger os outros e a nós mesmos, inclusive as crianças, de um sofrimento maior. O mau comportamento sexual gera enorme sofrimento. Para proteger a integridade das

famílias e indivíduos, agiremos sempre de forma responsável e encorajaremos os outros a fazer o mesmo. Com este aprendizado, protegeremos a nós, os que nos cercam, e toda a espécie humana, inclusive as crianças. Quando a Atenção Plena Correta irradia sua luz em nossa vida cotidiana, conseguimos manter esta prática de forma contínua.

A má conduta sexual já separou inúmeras famílias. Muito sofrimento é gerado porque as pessoas não praticam a responsabilidade sexual. Uma criança vítima de abuso sexual sofrerá por toda a sua vida. Aqueles que passaram por esta experiência podem se tornar bodhisattvas, ajudando a muitas crianças. Nossa mente amorosa pode transformar nossa dor, tornando-nos capazes de compartilhar o que aprendemos com outros. Esta é a Ação Correta, que liberta tanto a nós quanto os que nos cercam. Quando tentamos ajudar os que estão ao nosso redor, ajudamos também a nós mesmos.

O Quinto Treinamento da Atenção Plena nos incentiva a comer, beber e consumir conscientemente. Ele está vinculado às Quatro Nobres Verdades e a todos os elementos do Nobre Caminho Óctuplo, em especial à Ação Correta: "Cônscio do sofrimento causado pelo consumo inconsciente e desatento, comprometo-me a cultivar a boa saúde, tanto física como mental, em mim, em minha família e na sociedade, tendo consciência do que irei comer, beber e consumir. Comprometo-me a ingerir apenas coisas capazes de preservar a paz, o bem-estar e a alegria de meu corpo e minha consciência, bem como do corpo e da consciência da família e sociedade. Tenho a firme intenção de não usar álcool ou outros intoxicantes, nem ingerir alimentos ou praticar diversões que contenham toxinas, como por exemplo certos programas de TV, revistas, livros, filmes e conversas. Sei que ao contaminar meu corpo ou minha consciência com estes venenos estou traindo meus ancestrais, meus pais, minha sociedade e as gerações futuras. Comprometo-me a trabalhar para transformar a violência, o medo, a raiva e a confusão existentes dentro de mim e na sociedade, praticando uma dieta que ajuda a mim e também à sociedade. Compreendo que uma boa dieta é fundamental para a transformação do indivíduo e da sociedade."

Ação Correta significa fornecer ao corpo e à mente apenas nutrientes sadios e seguros. Ao comer e beber de modo consciente, evitamos tudo o que possa gerar toxinas, bem como álcool ou drogas, tanto em nível individual quanto familiar e social. Vamos consumir sempre com consciência, para que a vida se torne melhor para todos. Praticaremos o consumo consciente para proteger nosso corpo e nossa mente da ingestão de toxinas. Certos programas de televisão, livros, revistas e conversações têm o dom de introduzir a violência, o medo e o desespero em nossas consciências. Precisamos praticar o consumo consciente para proteger o corpo, a mente, e também a família e a sociedade.

Quando nos propomos a não beber álcool, estamos nos protegendo mas também estamos protegendo a família e a sociedade. Uma mulher de Londres me disse: "Venho bebendo dois copos de vinho por dia há mais de vinte anos, e isso nunca me fez mal. Por que deveria abandonar este hábito?" Eu respondi: "É verdade que dois copos por dia

não lhe fazem mal, mas como sabe que isso não prejudica seus filhos? Você pode não ter o gene do alcoolismo, mas talvez um dos seus filhos o tenha. Se abandonar o vinho fará um favor não só a si mesma, mas aos seus filhos e à sociedade." Ela compreendeu, e na manhã seguinte recebeu formalmente os Cinco Treinamentos da Atenção Plena. Esse é o trabalho de um bodhisattva, fazer as coisas não por si mesmo, mas por todas as outras pessoas.

O Ministério da Saúde francês aconselha as pessoas a não beber demais. Eles anunciam na televisão: "Um copo não faz mal, mas três copos são um convite para o desastre." Eles querem que as pessoas sejam moderadas ao beber. Mas se o primeiro copo não for bebido, não haverá o terceiro. Evitar o primeiro copo é a melhor proteção que existe, porque você protege a si mesmo e todos nós ao mesmo tempo. Quando consumimos conscientemente, estamos protegendo nosso corpo e mente, bem como o corpo e a mente da família e da sociedade. Sem o Quinto Treinamento da Atenção Plena, como poderemos melhorar nossa sociedade? Quanto mais consumirmos, mais sofreremos, e mais faremos os outros sofrerem. O consumo consciente parece ser a única forma de sair dessa situação, fazendo cessar a destruição de nossos corpos, nossas mentes bem como do corpo e da mente sociais.

Observando com profundidade, enxergamos a natureza intercambiável dos Cinco Treinamentos da Atenção Plena e do Nobre Caminho Óctuplo. Usamos a Atenção Plena Correta para verificar se nossa comida, bebida e consumo estão de acordo com a Ação Correta. Tanto a Compreensão Correta quanto o Pensamento Correto e a Fala Correta precisam estar presentes para que possamos praticar o Quinto Treinamento da Atenção Plena. Os Cinco Treinamentos da Atenção Plena são interpenetrados por todos os elementos do Nobre Caminho Óctuplo, em especial a Ação Correta.

A Ação Correta se baseia na Compreensão Correta, no Pensamento Correto e na Fala Correta, e depende do Meio de Vida Correto. Aqueles que ganham o seu sustento fabricando armas, tirando a oportunidade de os outros viverem, destruindo o meio ambiente, explorando a natureza ou as pessoas, ou fabricando coisas que produzem toxinas, talvez ganhem muito dinheiro, mas estão praticando o meio de vida errôneo. Temos que estar conscientes para podermos evitar as ações incorretas. Se não tivermos a Compreensão Correta, o nosso esforço pode estar produzindo resultados não desejados.

Um mestre experiente só precisa observar o praticante caminhando ou tocando um sino para saber quanto tempo ele está na prática do caminho. O mestre observa a Ação Correta do praticante e vê todas as outras etapas que estão contidas nela. Assim também, se observarmos com atenção uma pessoa em relação a uma etapa do caminho, podemos avaliar a sua realização em relação às demais etapas.



Existem muitas coisas que podem ser feitas para se praticar a Ação Correta. Por exemplo, proteger vidas, praticar a generosidade, comportar-se de forma responsável e consumir conscientemente. A base da Ação Correta é a Atenção Plena Correta.

## **O Meio de Vida Correto**

Para praticar o Meio de Vida Correto, é necessário encontrar uma forma de ganhar a vida que não represente uma transgressão aos ideais de amor e compaixão. A forma pela qual você se sustenta pode ser uma expressão do seu ser mais profundo ou pode ser uma fonte de sofrimento para você e para os outros.

Os sutras costumam dizer que o Meio de Vida Correto é ganhar a vida sem precisar transgredir nenhum dos Cinco Treinamentos da Atenção Plena: não vender armas, não vender escravos, não vender carne, álcool, drogas nem venenos, não fazer profecias nem dizer a sorte. Monges e monjas devem tomar cuidado para não fazerem aos leigos pedidos exagerados em relação aos quatro requisitos básicos, que são remédios, alimentos, roupas e hospedagem, e para não possuírem coisas materiais além de suas necessidades imediatas. Ao procurarmos estar conscientes em todos os momentos, tentamos ter uma ocupação que seja benéfica para os seres humanos, os animais, as plantas e a terra, ou pelo menos uma ocupação que prejudique pouco. Vivemos em uma sociedade na qual os empregos costumam ser difíceis de obter, mas se nosso emprego prejudicar a vida de alguma forma, então deveríamos procurar outro. Nossa atividade diária tanto pode alimentar a compreensão e a compaixão quanto pode ajudar a destruí-las.

Temos sempre que ter consciência das conseqüências, imediatas ou remotas, do nosso trabalho. Muitas indústrias modernas são prejudiciais aos seres humanos e à natureza, mesmo aquelas que produzem alimentos, e os pesticidas químicos e fertilizantes destroem o meio ambiente. Por isso, a prática do Meio de Vida Correto é muito difícil para os fazendeiros. Se não usarem produtos químicos, talvez tenham dificuldades para se manterem comercialmente competitivos. Este é apenas um entre muitos exemplos. Ao exercer sua profissão, respeite sempre os Cinco Treinamentos da Atenção Plena. Um trabalho que de alguma forma envolva morte, roubo, má conduta sexual, mentiras ou venda de drogas ou de álcool não é um Meio de Vida Correto. Se sua empresa polui os rios ou o ar, trabalhar neste lugar não é um Meio de Vida Correto. Fabricar armas ou lucrar com as superstições dos outros também não são Meios de Vida Corretos. As pessoas têm superstições, e acreditam que seu destino está escrito nas estrelas ou na palma das mãos. A verdade é que ninguém pode ter certeza absoluta sobre o que acontecerá no futuro, e ao praticar a atenção plena adquirimos o poder de alterar o destino previsto pelos astrólogos. Além disso, as profecias contribuem para que fatos preditos acabem se tornando realidade.

Compor ou executar obras de arte também podem ser um meio de sustento. Um compositor, escritor, pintor, músico, bailarino ou ator têm efeito direto na consciência

coletiva. Qualquer obra de arte é, em grande parte, um produto da consciência coletiva. Portanto, o artista deve praticar a atenção plena, para que seu trabalho ajude aqueles que entram em contato com ele a também praticar a atenção plena. Um jovem que queria aprender a desenhar flores de lótus foi a um mestre e pediu para ser seu aprendiz. O mestre o conduziu até um lago de lótus e o convidou a se sentar ali. O jovem viu as flores desabrochando quando o sol estava alto, e observou os botões se fechando quando a noite chegava. Na manhã seguinte, fez a mesma coisa. Quando uma flor de lótus murchou e suas pétalas caíram na água, ele observou o caule, o estame e o restante da flor, e depois passou a observar outra flor. Fez isto durante dez dias. No décimo primeiro dia, o mestre lhe perguntou: "Você está pronto?" e ele respondeu: "Vou tentar." O mestre lhe deu um pincel, e apesar de ter um estilo infantil, o jovem desenhou um lótus absolutamente lindo. Ele havia se tornado o lótus, e o desenho simplesmente brotou de dentro dele. A ingenuidade em matéria de técnica era evidente, mas uma beleza profunda estava retratada ali.

O Meio de Vida Correto não é apenas uma questão de escolha pessoal. Ele representa o nosso carma coletivo. Por exemplo, se eu sou um professor primário, e acho que ensinar as crianças a ter mais amor é compreensão é uma grande profissão, recusaria se alguém me pedisse para parar de ensinar e me transformasse, por exemplo, em um açougueiro. Mas ao meditar na interdependência das coisas, vejo que o açougueiro não é o único responsável pela matança de animais.

Talvez nossa opinião seja que o meio de vida do açougueiro é errado, e o nosso é certo, mas se nós não comêssemos carne ninguém precisaria matar animais. O Meio de Vida Correto, na verdade, é uma questão coletiva. O trabalho de cada pessoa afeta todas as outras. Os filhos do açougueiro podem se beneficiar com o professor, mas os filhos do professor, que comem carne, também são responsáveis pelo sustento do açougueiro. Vamos imaginar que um fazendeiro que se sustenta vendendo carne bovina queira receber os Cinco Treinamentos da Atenção Plena. À luz do primeiro treinamento, ele começa a se perguntar o que tem feito para proteger a vida. Reflete que proporcionou ao seu gado as melhores condições possíveis de bem estar, chegando mesmo a operar seu próprio matadouro, para que não houvesse crueldade desnecessária infligida aos animais na hora de abatê-los. Ele herdou a fazenda do pai, e além disso tem uma família para sustentar. É um dilema. O que fazer? Suas intenções são boas, mas ele herdou dos ancestrais não apenas a fazenda, mas também a força e a energia de seus hábitos. Cada vez que uma vaca é morta, isso deixará uma impressão em sua consciência, que retornará a ele em sonhos, durante a meditação ou no momento da morte. Tomar conta do gado da melhor maneira possível enquanto os animais estão vivos é de fato um Meio de Vida Correto. Ele deseja tratar seus animais com o máximo de bondade, mas também deseja a segurança proporcionada por uma renda estável para ele e para sua família.

Este homem deve continuar a contemplar todas estas questões com profundidade, praticando continuamente a atenção plena em companhia de sua Sangha local. À

medida que sua compreensão se aprofunda, ele acabará encontrando uma forma de sair desta situação em que é obrigado a matar para viver.

Tudo o que fazemos é parte de nosso esforço de praticar o Meio de Vida Correto. Trata-se de um assunto muito mais amplo do que apenas o meio pelo qual obtemos nossa renda mensal. Talvez não possamos ter um Meio de Vida cem por cento correto, mas podemos decidir que vamos caminhar na direção da redução do sofrimento e do aumento da compaixão.

Milhões de pessoas, por exemplo, ganham a vida na indústria de armas, ajudando direta ou indiretamente a fabricar armamentos convencionais ou nucleares. Os Estados Unidos, a Rússia, a França, a Inglaterra, a China e a Alemanha são os principais fornecedores de armas do mundo. A seguir estas armas são vendidas para países do Terceiro Mundo, onde o povo não precisa de armas, e sim de comida. Fabricar ou vender armas não é um Meio de Vida Correto, mas a responsabilidade por essa situação pertence a nós todos - políticos, economistas e consumidores. Nunca promovemos um grande debate nacional sobre esta questão, que é tão importante. Precisamos discutir isso, e precisamos também continuar a gerar novos empregos, para que ninguém seja obrigado a viver dos lucros da fabricação de armas. Se você trabalha em uma profissão em que há espaço para a realização de seu ideal de compaixão, fique grato. E por favor, ajude a criar empregos para que outros também possam viver de uma forma correta, simples e sadia. Use toda a sua energia para tentar melhorar a situação geral.

Praticar o Meio de Vida Correto significa praticar a Atenção Plena Correta. Cada vez que o telefone toca, considere-o como a campanha da atenção. Pare tudo o que estiver fazendo, inspire e expire conscientemente, e a seguir pegue o telefone. A sua forma de atender o telefone personificará o Meio de Vida Correto. Precisamos discutir entre nós como praticar a atenção plena em nosso local de trabalho e em todos os outros locais. Será que respiramos ao ouvir o telefone? Sorrimos quando estamos atendendo a outros? Caminhamos com atenção plena quando nos deslocamos de uma reunião para outra? Praticamos a Fala Correta? Fazemos um relaxamento total depois de muitas horas de trabalho pesado? Vivemos de forma a encorajar as pessoas a serem pacíficas e felizes, e a trabalhar para incentivar a paz e a felicidade? Estas perguntas são muito importantes, e são todas de ordem prática. Trabalhar para incentivar este tipo de pensamento e de ação, além da compaixão, significa praticar o Meio de Vida Correto.

Se alguém tem uma profissão que contribui para que seres vivos sofram e oprimam outros, isto acabará contaminando sua consciência, da mesma forma que quando poluímos o ar que depois iremos respirar. Muitas pessoas enriquecem vivendo de forma incorreta. A seguir vão a um templo ou igreja e fazem doações. Estas doações se originam de sentimentos de culpa e medo, e não do desejo de fazer os outros felizes. Quando um templo ou igreja recebe grandes doações, as pessoas que recebem os recursos devem entender isto, e devem também tentar ajudar na transformação do

doador, mostrando-lhe como abandonar um Meio de Vida incorreto. Estas pessoas necessitam, mais do que qualquer outra coisa, dos ensinamentos do Buda.

À medida que vamos estudando e praticando o Nobre Caminho óctuplo, começamos a entender que cada etapa do caminho está contida nos outros sete. Vemos também que cada etapa contém dentro de si as Nobres Verdades da existência, origem e cessação do sofrimento.

Ao praticar a Primeira Nobre Verdade, reconhecemos nosso sofrimento e o chamamos pelo seu nome correto - depressão, ansiedade, medo ou insegurança. A seguir olhamos de frente para ele, para descobrir em que se baseia, e isso representa a prática da Segunda Nobre Verdade. Essas duas práticas contêm os primeiros dois elementos do Nobre Caminho Óctuplo, ou seja, a Compreensão Correta e o Pensamento Correto. Todos nós temos uma tendência a fugir do sofrimento, mas quando começamos a praticar o Nobre Caminho Óctuplo criamos coragem para passar a encarar o sofrimento de forma diferente. Utilizamos a Atenção Plena Correta e a Concentração Correta para observar o sofrimento de frente, com coragem. A prática de olhar com profundidade e enxergar com clareza representa a Compreensão Correta, que nunca nos mostrará uma única razão para o sofrimento, mas centenas de camadas de causas e condições: sementes que herdamos de nossos pais, avós e ancestrais; sementes dentro de nós nutridas por amizades ou pela situação econômica e política de nosso país; além de muitas outras causas e condições.

Agora chegamos ao ponto onde queremos fazer alguma coisa para diminuir o nosso sofrimento. Depois de identificar o que alimenta nosso sofrimento, acharemos uma forma de deixar de ingerir esse nutriente, quer se trate de um comestível, de alimento dos sentidos, de nutriente recebido das nossas intenções, ou do alimento de nossa consciência.

### **O Esforço Correto**

A Diligência Correta, ou o Esforço Correto, é um tipo de energia que nos ajuda a percorrer mais rápido o Nobre Caminho Óctuplo. Se formos diligentes na procura de posses, sexo ou comida, isso será o esforço errôneo. Se trabalharmos vinte e quatro horas por dia para obter lucro ou fama, ou para fugir da dor, isso também constitui esforço errôneo. Vistos de fora, podemos parecer diligentes, mas não estaremos praticando o Esforço Correto. A mesma coisa se aplica à nossa prática de meditação. Podemos parecer diligentes na prática, mas se ela nos afasta da realidade ou daqueles a quem amamos, não é o Esforço Correto. Quando praticamos a meditação sentada ou andando, de forma a fazer nosso corpo e nossa mente sofrerem, esse esforço não representa o Esforço Correto nem está baseado na Compreensão Correta. Nossa prática deve ser inteligente, baseada na real compreensão do ensinamento. Não é porque praticamos muito que podemos dizer que praticamos o Esforço Correto.

Havia um monge na Dinastia Tang na China que meditava dia e noite. Ele achava que praticava mais e melhor do que qualquer outra pessoa, e se orgulhava disso. Sentava-se como uma pedra, dia após dia, mas seu sofrimento não se transformava. Um dia um mestre perguntou: "Por que você se senta em meditação por tanto tempo?" e o monge respondeu: "Para me tornar um Buda!" O mestre apanhou um ladrilho e começou a polir o ladrilho com força. O monge perguntou o que estava fazendo, e o mestre respondeu: "Estou fazendo um espelho." O monge então perguntou: "Como pode transformar um ladrilho em espelho?" e o mestre respondeu: "Como você pode se transformar em Buda apenas sentado?"

As quatro práticas que costumam estar associadas ao Esforço Correto são:

- (1) Impedir o crescimento e o desenvolvimento das sementes indesejáveis contidas em nossa consciência armazenadora.
- (2) Ajudar as sementes indesejáveis já desenvolvidas a retornar à consciência armazenadora.
- (3) Encontrar formas de irrigar as sementes sadias que ainda não cresceram em nossa consciência armazenadora, incentivando o mesmo processo aos amigos.
- (4) Nutrir as sementes sadias que já cresceram, para que permaneçam em nossa consciência mental, tornando-se cada vez mais fortes. Isso é chamado de Esforço Correto Quádruplo.

Uma semente "não-sadia" é algo que não conduz à libertação nem ao caminho. Em nossa consciência armazenadora existem muitas sementes que não são benéficas para a nossa transformação, e se forem regadas ficarão cada vez mais fortes. Quando a ganância, o ódio, a ignorância e os pontos de vista incorretos aparecem em nós, se nós os observarmos com a Atenção Plena Correta, mais cedo ou mais tarde eles perderão sua força e retornarão à consciência armazenadora.

Quando as sementes sadias ainda não cresceram, podemos regá-las e ajudá-las a penetrar na mente consciente. Essas sementes de felicidade, amor, lealdade e reconciliação precisam ser regadas todos os dias. Ao regá-las, sentiremos grande alegria, o que as encorajará a permanecer mais tempo conosco. A quarta prática do Esforço Correto é a manutenção em nossa consciência das formações mentais saudáveis.

O Esforço Correto Quádruplo é alimentado pela alegria e pelo interesse. Se sua prática não lhe traz alegria, você não está praticando corretamente. O Buda perguntou ao monge Sona: "É verdade que antes de se tornar monge você foi músico?" e Sona respondeu que sim. O Buda então perguntou:

- O que acontece quando as cordas do instrumento estão frouxas?
- Quando tocamos a corda, não sai som algum - respondeu Sona.
- E o que acontece quando a corda está esticada em demasia?

- Ela rebenta.
- A prática do caminho é a mesma coisa - disse o Buda. – Cuide de sua saúde. Tenha alegria. Não se force a fazer nada de que não seja capaz.

Precisamos ter consciência de nossos limites psicológicos e físicos. Não devemos nos forçar a práticas de ascetismo nem tampouco devemos nos perder nos prazeres dos sentidos. O Esforço Correto está no Caminho do Meio, entre os dois extremos da austeridade e da indulgência sensual.

O ensinamento dos Sete Fatores do Despertar também é parte da prática do Esforço Correto. A alegria é um dos Fatores do Despertar, e fica bem no âmago do Esforço Correto. O bem-estar, outro Fator do Despertar, também é essencial ao Esforço Correto. Na verdade, não apenas o Esforço Correto mas também a Atenção Plena Correta e a Concentração Correta necessitam de alegria e bem-estar para poderem se desenvolver. O Esforço Correto não implica nos forçarmos a coisa alguma. Se temos alegria, bem-estar e interesse, nosso esforço será exercido naturalmente. Quando ouvirmos o sino chamando para a meditação, teremos energia para participar dela, porque para nós a meditação é alegre e interessante. Se não tivermos energia para praticar a meditação andando nem a meditação sentada, é porque estas práticas não nos trazem alegria nem nos transformam, ou porque ainda não conseguimos enxergar seus benefícios.

Quando eu declarei meu desejo de me tornar um monge noviço, minha família achou que a vida monástica seria difícil demais para mim. Mas estava convicto de que só assim seria feliz, por isso insisti. Quando me tornei de fato um noviço, sentia-me tão livre e feliz quanto os pássaros no céu. Na hora de cantar os sutras, parecia que eu fora convidado para um concerto. Algumas vezes, em noites de luar, quando os monges cantavam sutras ao redor do lago, eu me imaginava no paraíso ouvindo o canto dos anjos. Quando não podia comparecer ao canto matinal por ter obrigações a cumprir, o simples fato de poder ouvir o Shurangama Sutra ecoando no Salão do Buda já era suficiente para me fazer feliz. Todos nós no Tu Hieu Pagoda praticávamos com interesse, alegria e diligência. Não havia nenhum esforço forçado, apenas amor e apoio mútuos, tanto da parte do nosso mestre quanto dos irmãos de prática.

Em Plum Village as crianças participam das meditações sentadas e das meditações andando, e também das refeições silenciosas. No início elas fazem isso apenas para ficarem perto dos amigos que já estão participando, mas depois que experimentam a paz e a alegria proporcionadas pela meditação elas continuam por conta própria, porque gostaram. É comum que adultos precisem de quatro a cinco anos praticando a forma exterior antes de conseguirem experimentar a alegria interior proporcionada por esta prática. Mestre Guishan disse: "O tempo corre como uma flecha. Se não vivermos em profundidade, desperdiçaremos nossa vida." Alguém que consegue dedicar sua vida à prática e que tem a oportunidade de conviver com um mestre e com amigos que praticam, é alguém que desfruta de uma maravilhosa oportunidade, capaz de lhe proporcionar muita felicidade. Se não tivermos o Esforço Correto, é porque ainda não

encontramos a forma de praticar adequada para nós, ou então porque ainda não sentimos necessidade de praticar intensamente. Uma vida vivida consciente é uma coisa maravilhosa.

Ao acordar hoje de manhã eu sorri:

Vinte e quatro horas, novinhas em folha, ao meu dispor.

Tenho a firme intenção de viver plenamente cada momento de meu dia,  
e olhar para todos os seres com os olhos da compaixão.

Ao recitar esse verso, estamos armazenando energia para viver nosso dia com sabedoria. Vinte e quatro horas são um tesouro pleno de possibilidades. Se desperdiçarmos estas horas, estamos desperdiçando nossa vida. A prática correta é sorrir tão logo despertamos, reconhecendo esse novo dia como mais uma oportunidade para praticar. É nossa responsabilidade não desperdiçar nenhuma oportunidade. Quando contemplamos todos os seres com um olhar de amor e compaixão, ficamos felizes. Com a energia da atenção plena, varrer o chão, lavar os pratos ou meditar andando são coisas extremamente preciosas.

O sofrimento costuma nos conduzir à prática. Quando estamos ansiosos ou tristes, ao constatararmos que as práticas nos aliviam, deseja-mos praticar mais para nos sentirmos melhor. É preciso muita energia para contemplar o sofrimento e investigar suas causas, mas é esta compreensão que nos diz como colocar um ponto final no sofrimento e qual o caminho necessário para conseguir isso. Quando somos capazes de acolher o sofrimento, compreendemos suas origens, e vemos que é possível pôr um fim nele, porque existe um caminho para se fazer isto. Nossa dor está no centro de tudo. Quando olhamos para o esterco, enxergamos as flores. Quando olhamos para um mar de fogo, vemos um lótus. O caminho que não foge de nós mas que, ao contrário, recebe a nossa dor, é o caminho que nos conduz à libertação.

Nem sempre é necessário lidar diretamente com o sofrimento. Às vezes podemos permitir que ele permaneça adormecido em nossa consciência armazenadora, usando essa oportunidade para, através da atenção plena, entrar em contato com os elementos curadores e renovadores que existem em nós e ao nosso redor. Eles se encarregarão de tomar conta da dor, como anticorpos lutando contra elementos estranhos que penetraram na corrente sanguínea. Quando sementes não-sadias começam a crescer, temos que fazer algo a respeito, mas caso permaneçam adormecidas, temos que ajudá-las a continuar dormindo pacificamente, para serem transformadas na base.

Com a Compreensão Correta, enxergamos o caminho a ser seguido, e isso nos confere fé e energia. Se nos sentirmos bem depois de praticar por uma hora a meditação andando, teremos a convicção necessária para continuar praticando. Ao vermos como este tipo de meditação traz paz para as outras pessoas, nós também teremos mais fé nessa prática. Com paciência, descobriremos as alegrias que a vida nos oferece, e teremos mais energia, interesse e diligência.

A prática do viver consciente deve ser alegre e prazerosa. Se você inspira e expira com alegria e paz, isto é o Esforço Correto. Se você se reprime, ou se não gosta da prática, provavelmente não está praticando o Esforço Correto. Examine sua forma de praticar. Veja o que lhe proporciona paz e felicidade em todas as ocasiões. Tente passar algum tempo numa Sangha, onde irmãos e irmãs estão criando um campo de energia consciente capaz de tornar a sua prática mais fácil. Trabalhe com um mestre e com os amigos, visando transformar seu sofrimento em compaixão, paz e compreensão, fazendo isso de uma forma alegre e fácil. Isto é Esforço Correto.

### **A Atenção Plena Correta**

A Atenção Plena Correta está sempre no âmago de todos os ensinamentos de Buda. Tradicionalmente, a Atenção Plena Correta é a sétima etapa do Caminho Óctuplo, mas aqui ela está colocada em terceiro lugar, para enfatizar sua grande importância. Quando a Atenção Plena Correta está presente, as Quatro Nobres Verdades e os outros sete componentes do Caminho Óctuplo também se fazem presentes. Quando estamos conscientes, nosso pensar é o Pensamento Correto e o falar, a Fala Correta, e assim por diante. A Atenção Plena Correta é a energia que nos traz de volta para o momento presente. Cultivar a atenção plena significa cultivar o Buda interior, cultivar o Espírito Santo.

De acordo com a psicologia budista (abhidharma, "O Dharma superior"), a atenção tem a característica de universalidade, o que significa que estamos sempre dando atenção a algo. Nossa atenção pode ser "adequada", ou seja, estamos inteiramente no momento presente ou pode ser "inadequada", o que ocorre quando estamos atentos a algo que nos afasta do aqui e agora. Um bom jardineiro sabe como obter lindas flores usando esterco. A Atenção Plena Correta tudo aceita, sem julgar nem reagir. É inclusiva e amorosa. Sua prática consiste em buscar formas para conseguir manter a atenção adequada durante todo o dia.

A palavra sânscrita que designa atenção plena, *smriti*, significa "lembrar-se". A atenção plena consiste em lembrar-se constantemente de voltar ao momento presente. O ideograma chinês para a atenção plena tem duas partes: a parte superior significa "agora" e a parte inferior "mente" ou "coração." O Primeiro Milagre da Atenção Plena é estar presente e ser capaz de entrar em contato profundo com o céu azul, a flor ou o sorriso de nosso filho.

O Segundo Milagre da Atenção Plena é fazer com que o outro - o céu, a flor ou nosso filho - também esteja presente. No poema épico vietnamita Conto de Kieu, a heroína volta ao apartamento de seu amado, Kim Trong, e o encontra dormindo em sua escrivaninha, com a cabeça sobre uma pilha de livros. Kim Trong ouve os passos de Kieu mas, semi-adormecido, pergunta: "Você está realmente aqui, ou estou sonhando?" Kieu responde: "Agora temos a oportunidade de ver-nos com clareza. Mas se não



vivermos este momento profundamente, ele não terá passado de um sonho." Você e seu amado estão aqui juntos. Têm a oportunidade de se olharem profundamente. Mas se não estiverem completamente presentes, tudo não passará de um sonho.

O Terceiro Milagre da Atenção Plena é nutrir o objeto de sua atenção. Quando foi a última vez que olhou nos olhos de sua amada e perguntou: "Quem é você, minha querida?" Não se satisfaça com uma resposta superficial. Pergunte novamente: "Quem é você, que assumiu o meu sofrimento como seu, minha felicidade como sua, minha vida e morte como suas? Meu amor, por que razão você não é uma gota de orvalho, uma borboleta ou um pássaro?" Pergunte com todo o seu ser. Se não prestar a devida atenção à pessoa que ama, estará cometendo uma espécie de assassinato. Quando estiverem juntos fazendo alguma coisa, e se perderem em seus próprios pensamentos, cada um presumindo que sabe tudo sobre o outro, na verdade um estará morrendo lentamente. Mas com atenção plena será capaz de fazer renascer uma flor que ia murchar. "Eu sei que você está aqui, ao meu lado, e isso me faz feliz." Através da atenção, você será capaz de descobrir fatos novos e maravilhosos da amada, suas alegrias, seus talentos ocultos, suas aspirações mais profundas. Se você não praticar a atenção apropriada, como pode dizer que a ama?

O Quarto Milagre da Atenção Plena é aliviar o sofrimento de outra pessoa. "Eu sei que você sofre, e é por isso que estou aqui." Pode dizer isso com palavras ou simplesmente pela forma como olha para a pessoa. Se não estiver realmente presente, ou se ficar pensando em outras coisas, o milagre do alívio do sofrimento não se realizará. Em momentos difíceis, se tiver um amigo realmente presente ao seu lado, saberá que é um privilegiado. Amar significa nutrir o outro com atenção. Quando se pratica a Atenção Plena Correta, nós e o outro estamos presentes aqui e agora. "Querida, eu sei que você está aqui. Sua presença é preciosa para mim." Se você não demonstra isto quando estão juntos, no dia em que ela morrer ou sofrer um acidente, você chorará e lamentará o fato de antes do acidente não ter sabido se realmente foi feliz com ela.

Quando alguém está próximo da morte, se nos sentarmos ao seu lado com uma atitude estável e sólida, já será uma enorme ajuda para que esta pessoa possa abandonar esta vida com certa facilidade. Nossa presença será como um mantra, a fala sagrada que tem efeito transformador. Quando seu corpo, sua fala e sua mente estão em perfeita unicidade, o mantra fará efeito antes mesmo que se pronuncie uma única palavra. Os primeiros quatro milagres da atenção plena pertencem ao primeiro aspecto da meditação, shamatha - parar, acalmar-se, descansar e curar-se. Depois que você conseguir se acalmar e parar de se dispersar, sua mente ficará autofocalizada e você estará pronto para a contemplação profunda.

O Quinto Milagre da Atenção Plena é a contemplação profunda (vipashyana), que também é o segundo aspecto da meditação. Relaxado e concentrado, você está realmente preparado para olhar em profundidade. Você irradia a luz da atenção plena sobre o objeto que observa, e ao mesmo tempo irradia a luz da atenção plena para si

mesmo. Observa o objeto de sua atenção e ao mesmo tempo enxerga o conteúdo da própria consciência armazenadora que está repleta de jóias preciosas.

O Sexto Milagre da Atenção Plena é a compreensão. Quando entendemos algo, nós dizemos: "Ah, sim, estou vendo." Vemos alguma coisa que não víamos antes. Ver e compreender são processos que surgem dentro de nós. Ao usar a atenção, entramos em contato com o momento presente, profundamente, e podemos ver e ouvir com clareza. Isso gera frutos, que são a compreensão, a aceitação, o amor e o desejo de aliviar a dor e trazer alegria. Quando você entende alguém, não consegue deixar de amar esta pessoa. A compreensão é o verdadeiro alicerce do amor.

O Sétimo Milagre da Atenção Plena é a transformação. Quando praticamos a Atenção Plena Correta, entramos em contato com os elementos curadores e renovadores da vida, e começamos a transformar a nossa dor e o sofrimento do mundo. Passamos a desejar vencer um hábito, como, por exemplo, o hábito de fumar, em prol da saúde de nosso corpo e nossa mente. Quando começamos a praticar, a força de nossos hábitos é mais forte do que a atenção plena, por isso não esperamos conseguir parar de fumar de um momento para outro. Mas na verdade só precisamos ter consciência de estar fumando no momento em que fumamos. Ao prosseguir na prática, olhando profundamente e observando os efeitos que o fumo tem sobre a mente, o corpo, a família e a comunidade, adquirimos a determinação de parar. Não é fácil, mas a prática da atenção plena nos ajuda a ver com clareza tanto o desejo como seus efeitos, e finalmente encontramos uma forma de parar. Nesse processo, a Sangha é importante. Um homem que visitou Plum Village vinha tentando parar de fumar há vários anos, mas não conseguia. Em Plum Village ele conseguiu parar logo no primeiro dia, porque a energia do grupo é muito forte. "Ninguém está fumando aqui, por que eu iria fumar?" Podemos levar anos para transformar a força de um hábito, mas quando conseguimos, detemos a roda do samsara, o ciclo vicioso do sofrimento e confusão que vem se prolongando há tantas vidas.

Praticar os Sete Milagres da Atenção Plena nos ajuda a levar uma vida mais feliz e saudável, transformando o sofrimento e conquistando paz, alegria e liberdade.

No Discurso Os Quatro Estabelecimentos da Atenção Plena, o Buda propõe quatro objetos para a prática da atenção plena: o corpo, as sensações, a mente e os objetos da mente. Monges e monjas de muitos países budistas decoram este discurso, e esse texto também é lido para eles quando estão próximos da morte. Ler o Discurso Os Quatro Estabelecimentos da Atenção Plena pelo menos uma vez por semana pode ser muito útil, juntamente com o Discourse on the Full Awareness of Breathing e o Discourse on Knowing the Better Way to Live Alone. Talvez você queira manter estes três livros em sua cabeceira, e levá-los com você quando viajar.

Os Quatro Estabelecimentos da Atenção Plena são o alicerce de nossa casa. Sem eles, a casa fica abandonada. Não há ninguém para varrer, limpar ou arrumar. Nosso corpo fica

maltratado, os sentimentos repletos de sofrimento e a mente uma pilha de aflições. Quando estamos realmente em casa, nosso corpo, mente e sensações são um local de refúgio para nós e para os outros.

O primeiro estabelecimento é "a atenção plena do corpo no corpo". Muitas pessoas detestam seus corpos. Aham que o corpo é um obstáculo, e querem maltratá-lo. Quando a irmã Jina, uma monja de Plum Village, ensina ioga, ela sempre começa dizendo: "Vamos tomar consciência de nossos corpos. Inspirando, eu tenho consciência de estar em meu corpo. Expirando, eu sorrio para meu corpo." Praticando desta forma, nós renovamos o conhecimento do corpo e fazemos as pazes com ele. No Kayagatasati Sutta, o Buda oferece vários métodos para nos ajudar a ter consciência do que acontece no corpo. Passamos a observar de forma não dualista, estando presentes no corpo durante a observação. Começamos prestando atenção a todas as posições e movimentos do corpo. Quando nos sentamos, percebemos que estamos sentados. Quando ficamos de pé, quando caminhamos ou quando nos deitamos, sabemos que estamos de pé, caminhando ou deitados. Quando praticamos desta forma, a atenção plena está presente. Esta prática é chamada "simples reconhecimento".

A segunda forma que o Buda nos ensinou para praticar a atenção plena ao corpo no corpo é reconhecer todas as partes de nosso corpo, do alto da cabeça até as solas dos pés. Se temos cabelo louro, reconhecemos este fato e sorrimos para isto. Se o cabelo é grisalho, também reconhecemos este fato e sorrimos. Observamos se nossa testa está relaxada ou se tem sulcos. Com atenção, passamos pelo nariz, boca, braços, coração, pulmões, sangue, e assim por diante. O Buda comparou a prática de reconhecer as trinta e duas partes do corpo a um fazendeiro que vai até o celeiro, pega um saco de cereais, coloca-o no chão e esparrama seu conteúdo, passando a separar o que é arroz, o que é feijão, o que é gergelim, e assim por diante. Desta forma, reconhecemos os olhos como sendo os nossos olhos, e os pulmões como os nossos pulmões. Podemos fazer isso durante a meditação sentada ou mesmo deitados. Podemos varrer o corpo com a atenção plena durante meia hora, observando cada parte e sorrindo para ela. O amor e o cuidado contidos nesta meditação têm enorme poder de cura.

O terceiro método sugerido pelo Buda para a prática da atenção plena ao corpo no corpo é observar os elementos dos quais o corpo é composto: terra, água, fogo e ar. "Ao inspirar, vejo o elemento terra em mim. Ao expirar, sorrio para o elemento terra em mim." O elemento terra consiste em tudo o que é sólido. Quando vemos o elemento terra dentro e fora de nós, percebemos que realmente não existem divisões entre nós e o resto do universo. A seguir, reconhecemos o elemento água dentro e fora de nós. "Inspirando, tomo consciência do elemento água em meu corpo." Meditamos sobre o fato de que nosso corpo é composto de mais de setenta por cento de água. Depois disso, reconhecemos o elemento fogo, que representa o calor, dentro e fora de nós. Para que a vida seja possível, tem que haver calor. Praticando isto, percebemos novamente que os elementos dentro e fora do corpo pertencem à mesma realidade, e que não estamos realmente confinados pelo corpo. Estamos em toda a parte.

O quarto elemento do corpo é o ar. A melhor forma de experimentar o elemento ar é praticar a respiração consciente. "Inspirando, eu sei que estou inspirando. Expirando, eu sei que estou expirando." Depois de dizer isso, podemos resumir dizendo simplesmente "Inspirando" e "Expirando". Não tentamos controlar a respiração. Quer a inspiração seja longa ou curta, rasa ou profunda, nós apenas respiramos naturalmente e irradiamos a luz da atenção plena sobre ela. Ao fazer isto, percebemos que, de fato, nossa respiração se torna naturalmente mais lenta e mais profunda. "Ao inspirar, minha inspiração torna-se profunda. Ao expirar, minha expiração torna-se lenta."

Agora podemos praticar o "Profundo/Lento". Não precisamos mais fazer nenhum esforço. A respiração se torna mais lenta e mais profunda por si mesma, e nós apenas reconhecemos o fato.

Mais tarde, você perceberá que se tornou mais calmo e que está mais descansado. "Inspirando, sinto-me calmo. Expirando, sinto-me descansado. Não estou mais lutando. Calmo e descansado." Então: "Ao inspirar, eu sorrio. Ao expirar, eu solto todas as minhas preocupações e ansiedades. Sorrir/soltar." Conseguimos sorrir para nós mesmos e soltar as preocupações. Existem mais de trezentos músculos no rosto, e quando sabemos como respirar e sorrir, estes músculos podem relaxar. Essa é a "ioga da boca". Ao sorrir, soltamos todas as nossas sensações e emoções. A última prática é: "Inspirando, estou no momento presente. Expirando, sei que este momento é maravilhoso. Momento presente/momento maravilhoso." Nada é mais precioso do que estar no momento presente, totalmente vivo e perfeitamente consciente.

Inspiro, expiro

Profunda, lenta

Calma, à vontade

Sorriso, alívio

Momento presente, momento maravilhoso.

Se você usar este poema durante a meditação sentada ou caminhando, ele se revelará muito nutritivo e curador. Pratique cada linha pelo tempo que desejar.

Outra prática que ajuda a ter consciência da respiração é contar. Ao inspirar, conte "um" e ao expirar conte "um" de novo. A seguir, "Dois/dois", "Três/três", até chegar a dez. Depois disso, inverta o sentido, contando "Dez/ dez", "Nove/nove", e assim por diante, até voltar ao um. Se não se perder no caminho, saberá que tem boa concentração. Se por acaso se perder, volte ao "um" e recomece. Relaxe, é apenas um jogo. Quando conseguir contar até o fim, pode abandonar os números, e apenas dizer "inspirar" e "expirar". A respiração consciente é um grande prazer. Quando descobri o Discourse on the Full Awareness of Breathing, achei que eu era a pessoa mais feliz do mundo. Estes exercícios nos foram transmitidos por uma comunidade que os vem praticando há mais de 2.600 anos.

## A Concentração Correta

A prática da Concentração Correta consiste em cultivar uma mente focada, capaz de se concentrar em uma única coisa. O ideograma chinês para concentração significa, literalmente, "manter a uniformidade", nem muito alto nem muito baixo, nem excitado nem entorpecido demais. Outro termo chinês também usado algumas vezes para concentração significa "a morada da mente verdadeira".

Existem dois tipos de concentração, a ativa e a seletiva. Na concentração ativa, a mente se detém naquilo que está acontecendo no presente momento, acompanhando inclusive as mudanças que se apresentam. O poema que se segue, composto por um monge budista, descreve a concentração ativa:

O vento assobia no bambu,  
E o bambu dança.  
Quando o vento cessa,  
O bambu fica imóvel.

O vento chega e o bambu lhe dá boas-vindas. O vento parte e o bambu deixa que ele se vá. O poema continua:

Um pássaro prateado  
Voa sobre o lago outonal.  
Depois que o pássaro se vai,  
A superfície do lago não tenta  
Reter a imagem do pássaro.

Enquanto o pássaro voa sobre o lago, seu reflexo é nítido. Depois que o pássaro se foi, o lago reflete as nuvens e o céu com idêntica nitidez. Quando praticamos a concentração ativa, aceitamos tudo o que aparece. Não pensamos nem desejamos qualquer outra coisa. Apenas estamos focados no momento presente com todo o nosso ser. O que vier será bem-vindo. Quando o objeto de nossa concentração desaparece, a nossa mente permanece clara e límpida, como um lago sereno.

Quando praticamos a "concentração seletiva", escolhemos um objeto e permanecemos com ele. Tanto na meditação sentada ou andando, seja a sós ou na companhia de outros, continuamos praticando. Sabemos que o céu e os pássaros estão lá, mas nossa atenção permanece focada no nosso objeto. Se o objeto de nossa concentração for um problema de matemática, não iremos ver televisão nem falar ao telefone. Abandonaremos tudo o mais e permaneceremos focados no objeto. Quando estamos dirigindo, as vidas dos passageiros no carro dependem de nossa concentração.

Não usamos a concentração para fugir de nosso sofrimento, mas nos concentramos para estar cada vez mais presentes. Quer caminhando, em pé ou sentados, concentrados, as pessoas percebem nossa estabilidade e nossa quietude. Quando vivemos cada momento profundamente, a concentração emerge naturalmente, o que por sua vez faz surgir a compreensão.

A Concentração Correta conduz a felicidade e também a Ação Correta. Quanto maior for o nosso grau de concentração, melhor a qualidade de nossa vida. As moças vietnamitas ouvem com frequência suas mães dizerem que quando se concentrarem parecerão mais bonitas. É o tipo de beleza que surge quando estamos atentos presentes aos acontecimentos do momento. Quando uma jovem se movimenta de forma descuidada, ela não parecerá tão leve nem tão à vontade. A mãe dela talvez não use essas palavras, mas desejará incentivar a filha a praticar a Concentração Correta. É uma pena que ela também não encoraje o filho a fazer a mesma coisa. Todos nós precisamos de concentração.

Existem nove níveis de concentração meditativa. Os primeiros são as Quatro Dhyanas, que são concentrações no reino da forma. Os cinco níveis seguintes pertencem a dimensão sem-forma. Quando praticamos a primeira dhyana, ainda estamos pensando. Nos outros oito níveis, o pensar dá lugar a outras energias. A concentração na dimensão sem-forma também é praticada por outras tradições, mas fora do budismo sua finalidade geralmente é escapar do sofrimento, e não atingir a libertação que surge quando o sofrimento é compreendido. Quando você usa concentração para fugir de si mesmo ou de sua situação, está praticando a concentração errônea. Algumas vezes precisamos escapar de nossos problemas para termos um pouco de alívio, mas cedo ou tarde será preciso retornar e enfrentar aquilo que evitamos. A concentração mundana procura a fuga. A concentração supramundana busca a verdadeira libertação.

Praticar samadhi é viver com profundidade cada momento que nos é dado. Samadhi significa concentração. Para podermos nos concentrar, temos que estar conscientes, totalmente presentes e cônscios do que acontece. A atenção plena gera a concentração. Quando estamos profundamente concentrados, significa que estamos absorertos no momento. Tornamo-nos o momento presente. É por isso que samadhi às vezes é traduzido como "absorção". A Atenção Plena Correta e a Concentração Correta nos elevam acima dos reinos dos prazeres dos sentidos e dos desejos, tomando-nos mais leves e mais felizes. Nosso mundo já não é tão grosseiro e pesado, o reino dos desejos, mas é o reino da materialidade sutil, ou o reino da forma.

No reino da forma, existem quatro níveis de dhyana. Através desses quatro níveis, a atenção plena, a concentração, a alegria, a felicidade, a paz e a equanimidade continuam a crescer. Depois da quarta dhyana, o praticante penetra em uma experiência mais profunda de concentração - as quatro dhyanas sem-formas - em que é possível enxergar a realidade com maior profundidade. Aqui, o desejo sensual e a materialidade revelam sua natureza ilusória e deixam de ser obstáculos. A pessoa começa finalmente a

enxergar a natureza impermanente, impessoal e interdependente do mundo fenomênico. A terra, a água, o ar, o fogo, o espaço, o tempo, o nada, e as percepções, são todos interdependentes, necessitando uns dos outros para existir. Nada pode existir por si mesmo, independente do resto.

O objeto do quinto nível de concentração é o espaço ilimitado. Quando começamos a praticar este tipo de concentração, tudo parece ser espaço. Mas a medida que aprofundamos a prática, vemos que o espaço na verdade é composto de elementos "não-espaço", como terra, água, ar, fogo e consciência, e só existe neles. Considerando-se que o espaço é apenas um dentre os seis elementos que compõem todas as coisas materiais, concluímos que ele não tem existência independente. De acordo com os ensinamentos do Buda, nada tem existência separada. Portanto, o espaço e tudo o que existe é interdependente, sendo totalmente dependente dos outros cinco elementos.

O objeto do sexto nível de concentração é a consciência ilimitada. Inicialmente, vemos apenas consciência em tudo, mas aos poucos começamos a perceber que a consciência também é terra, água, ar, fogo e espaço. Tudo que é verdadeiro em relação ao espaço também é verdadeiro em relação à consciência.

O objeto do sétimo nível de concentração é o nada. Com a percepção normal, vemos flores, frutas, bules e mesas, e achamos que eles existem independentemente uns dos outros. Mas quando observamos essa realidade mais profundamente, vemos que a fruta está dentro da flor, e que a flor, a nuvem e a terra estão dentro da fruta. Ao ultrapassarmos as aparências externas ou sinais, chegamos a "ausência de sinais". Primeiro pensamos que os membros de nossa família são separados uns dos outros, mas depois vemos que eles na verdade se contêm uns aos outros. Você é como é porque eu sou como sou. Percebemos a conexão íntima que existe entre as pessoas, e passamos a funcionar além dos sinais. Antigamente achávamos que o universo fosse povoado por milhões de entidades separadas. Agora entendemos a total "irrealidade dos sinais".

O oitavo nível de concentração é um nível onde não há nem percepção nem ausência de percepção. Reconhecemos que tudo é produzido por nossas percepções, que são, ao menos parcialmente, incorretas. Assim, entendemos que não devemos acreditar inteiramente em nossa forma anterior de ver o mundo, e buscamos um contato mais direto com a realidade. Certamente não podemos nos impedir de perceber, mas agora pelo menos já sabemos que "a percepção" significa a percepção de um sinal. Uma vez que já não mais acreditamos na realidade dos sinais, nossa percepção se transforma em sabedoria. Ultrapassamos os sinais (não-percepção), mas não nos transformamos em seres desprovidos de percepção (sem não-percepção).

O nono nível de concentração chama-se cessação. "Cessação", neste sentido, significa a cessação da ignorância contida em nossas sensações e percepções, e não a cessação das sensações e percepções em si. É aqui neste nível de concentração que emerge o insight, ou verdadeira compreensão. O poeta Nguyen Du disse: "Tão logo passamos a ver com

nossos olhos e ouvir com nossos ouvidos, estamos abertos para o sofrimento." Ansiamos por um estado de concentração em que não possamos mais ver nem ouvir nada, um mundo onde não haja percepção. Desejamos nos tornar apenas um pinheiro com o vento cantando em seus galhos, porque achamos que os pinheiros não sofrem. E natural procurar um local onde não haja sofrimento.

No mundo da não-percepção, a sétima (manas) e a oitava (alaya) não-consciências continuam a funcionar como sempre, e nossa ignorância e formações internas permanecem intactas na consciência armazenadora, manifestando-se por fim na sétima não-consciência. Esta é a energia da ilusão que gera a crença em um eu separado, e distingue o eu do não-eu. Uma vez que a concentração da não-percepção não transforma a força de nossos hábitos, quando as pessoas emergem desta concentração seu sofrimento continua intacto. Mas quando o meditador consegue atingir o nono nível de concentração, o estágio de arhat, manas é transformado e as formações internas que residem na consciência armazenadora são finalmente purificadas. A maior de todas as formações internas é a ignorância da realidade da impermanência e o não-eu. Esta ignorância dá origem à ganância, ao ódio, à confusão, ao orgulho, à dúvida e a todos os pontos de vista. Todas essas aflições juntas produzem uma guerra de consciência denominada manas, que sempre consegue discriminar o eu do outro.

Quando alguém pratica muito bem, o nono nível de consciência irradia sua luz sobre a realidade das coisas e transforma a ignorância. As sementes que antigamente faziam a pessoa ficar presa entre o eu e o não-eu são transformadas, alaya é libertada da restrição de manas, e manas já não tem mais a missão de construir um eu. Manas então se torna a Sabedoria da Igualdade, capaz de enxergar a interdependência e a interpenetração que fazem parte da natureza de tudo o que existe. Nessa altura, manas também já pode entender que a vida do outro é tão preciosa quanto a sua, porque não existe mais diferença entre o eu e o outro. Quando manas perde o controle da consciência armazenadora, esse repositório se torna a Sabedoria do Grande Espelho, que reflete tudo o que há no universo.

Quando o sexto nível de consciência é transformado, passa a se chamar Sabedoria da Observação Maravilhosa. A consciência mental continua a observar os fenômenos mesmo depois de se haver transformado em sabedoria, mas os observa de outra maneira, porque a mente tem consciência da natureza interdependente de tudo o que observa - portanto enxerga sempre o uno na multiplicidade, em todas as manifestações de nascimento e morte, de ir e vir etc. – sem ficar presa a ignorância. As cinco primeiras consciências se tornam a Sabedoria da Realização Maravilhosa. Nossos olhos, ouvidos, nariz, língua e corpo, que antes nos faziam sofrer, tornam-se milagres que nos conduzem ao jardim da realidade. Desta forma, a transformação de todos os níveis de consciência se realiza sob a forma das Quatro Sabedorias. Nossas percepções e consciências errôneas são transformadas graças à prática. No nono nível de concentração, todas as oito consciências estão ativas. A percepção e as sensações ainda estão lá, mas não são mais as mesmas de antes, porque ficaram livres da ignorância.



O Buda ensinou muitas práticas de concentração. Para praticar a Concentração da Impermanência, cada vez que olharmos para a pessoa amada, devemos vê-la como impermanente, e fazer o que estiver ao nosso alcance para que ela seja feliz agora. Se você achar que a pessoa amada é permanente, talvez pense que ela nunca vai melhorar. A compreensão da impermanência nos impede de ficarmos presos no sofrimento do desejo, do apego e do desespero. Devemos ver e ouvir tudo na vida sempre com essa perspectiva.

Para praticar a Concentração sobre o Não-Eu, entre em contato com a natureza de interdependência que existe em tudo. Isso lhe trará paz e alegria, e afastará o sofrimento. A prática da Concentração no Nirvana ajuda a entrar em contato com a dimensão maior da realidade e a se tocar o não-nascimento e a não-morte. As Concentrações sobre a Impermanência, o Não-Eu e o Nirvana são suficientes para meditarmos durante toda nossa vida. Na verdade, as três são uma só. Quando tocamos profundamente a impermanência, também entramos em contato com o Não-Eu (a interdependência) e o Nirvana. Uma única concentração contém todas as outras. Não precisamos fazer todas.

No Budismo Mahayana, existem centenas de outras concentrações, tais como a Shurangama Samadhi (a Concentração da Marcha Heróica), a Saddharmapundarika Samadhi e a Avatamsaka Samadhi. Todas são importantes e maravilhosas. De acordo com o Sutra do Lótus, temos que viver simultaneamente nas dimensões histórica e absoluta da realidade. Devemos viver nossa vida com profundidade, coma uma onda, contatando a substância água que existe em nós. Devemos andar, respirar e correr de forma a estar sempre em contato com a dimensão absoluta da realidade. Então transcenderemos a idéia de nascimento e morte, o medo de existir ou não-existir, e a visão da multiplicidade e da unidade.

O Buda não pode ser encontrado apenas no Gridhrakuta, o Pico dos Abutres. Se você escutasse no rádio que o Buda ia reaparecer no Monte Gridhrakuta, e que todo o mundo estava convidado para uma meditação andando com ele, todos os lugares de todos os aviões da Índia estariam ocupados, e talvez você ficasse frustrado porque também gostaria de participar. Mas mesmo que você tivesse a sorte de conseguir uma reserva em um vôo, não seria possível praticar a meditação andando com o Buda. Haveria uma multidão grande demais, na qual a maioria das pessoas não saberia a prática de inspirar e expirar com atenção e permanecer centrada no momento presente. Então, de que serviria ir até lá?

Contemple a sua intenção. Você quer atravessar metade do mundo só para depois poder dizer que esteve com o Buda? Muitas pessoas desejam exatamente isto. Chegam ao local de peregrinação totalmente incapazes de estar no momento presente. Depois de alguns minutos olhando o lugar, elas correm para outro local. Tiram fotos para provar que estiveram lá, ansiosas para voltar para casa e mostrar aos amigos. "Eu estive lá, está

vendo? Tenho provas disso. Este aqui sou eu, em pé ao lado do Buda." Este com certeza seria o desejo da maioria das pessoas presentes lá. A grande maioria não consegue caminhar com o Buda, nem permanecer presente no aqui e agora. Elas só querem dizer: "Eu estava lá, e este aqui sou eu, ao lado do Buda." Mas não é verdade. Elas nunca estiveram lá. E aquele não é o Buda. "Estar lá" é apenas um conceito, e o Buda da foto é apenas uma aparência. Não se pode fotografar o verdadeiro Buda, nem mesmo com a máquina fotográfica mais cara do mundo.

Se você não tiver a oportunidade de ir até a Índia, então, por favor, pratique andando em casa, e você pode segurar realmente a mão de Buda enquanto caminha. Apenas caminhe, com paz e felicidade, e o Buda estará ao seu lado. Aquele que vai até a Índia e retorna com sua foto ao lado do Buda não viu o verdadeiro Buda. Você tem dentro de si a realidade; ele tem apenas uma imagem. Não corra por aí feito um louco, atrás de oportunidades para tirar fotografias. Entre em contato com o verdadeiro Buda. Ele está sempre disponível. Tome a mão dele e pratique a meditação andando. Quando conseguir tocar a dimensão maior, estará caminhando com o Buda. A onda não precisa morrer para se tornar água, porque ela sempre foi água. Esta é a Concentração do Sutra do Lótus. Viva cada momento de sua vida profundamente, e entre em contato com a dimensão maior quando estiver caminhando, comendo, bebendo ou contemplando a estrela da manhã.

**\* (Do livro “A Essência dos ensinamentos de Buda” – Thich Nhat Hanh)**