

## **Ação Correta, Karma e Visão Correta**

Sabemos que Visão Correta é um tipo de visão que está livre da noção de ser e não ser, nascimento e morte e esta é a base para nossa ação. Se virmos as coisas corretamente, nossa ação será boa ação. Ação é possível em termos de pensar falar e agir. Sabemos que cada pensamento que produzimos, cada palavra que pronunciamos, tudo que fazemos com nosso corpo terá um efeito sobre nós e no mundo. Esse é o tipo de energia que trará nossa retribuição de fato. Nosso corpo e nossa mente são a retribuição de nossa ação passada.

Se soubermos como praticar o Pensamento Correto, a Fala Correta e a Ação Correta haverá uma mudança em nosso corpo, mente e nossa ação, nosso karma, terá um impacto em nosso corpo e nossa mente no futuro. Isso é chamado de retribuição, mas na tradição budista, vemos que a retribuição não é apenas em termos de corpo e mente. Nosso corpo e nossa mente são, é claro, a retribuição de nossas ações no passado, mas outra coisa também é o produto de nossa ação e esse é o ambiente. O ambiente em que nos encontramos somos nós e isso é o produto de nossa ação, de nosso karma.

Temos vivido de tal forma que destruimos nosso meio ambiente e muitas espécies desapareceram e essa é a nossa retribuição. Somos responsáveis, temos produzido pensamentos, palavras e ações que têm causado a extinção de muitas espécies e trazido muita poluição ao nosso meio ambiente. Não devemos pensar no planeta Terra, na natureza, apenas em termos de meio ambiente. Somos o nosso meio ambiente, nosso ambiente somos nós. Portanto você tem que ser responsável por sua mente, seu corpo e pelo meio ambiente. O ambiente é você. Quando você olha para a árvore, não pense que ela é outra coisa. A árvore é você.

O que você produz em termos de pensamento, fala e ação são energias que nunca podem ser destruídas. Elas continuam a trazer retribuição. Com a prática da atenção plena, gerando compaixão e compreensão, você pode garantir uma retribuição melhor no futuro. Você não pode morrer, você é como uma nuvem, você nunca pode morrer. A nuvem pode se tornar chuva, gelo ou neve, mas a nuvem não pode se tornar nada. Não pense que quando este corpo se desintegrar, você não está mais presente. Você continua sempre com seu karma com o que produziu em termos de pensamento, fala e ação. O que Jean-Paul Sartre disse que é muito verdadeiro: o homem é a soma de suas ações, karma.

Essas três coisas, pensamento correto, fala correta e ação correta são uma continuação. O corpo, mente e meio ambiente continuarão em outras formas com a energia da ação.

Como obter a visão correta? Visão correta é o resultado de sua prática de meditação, da observação. Os cientistas tentam seu próprio caminho para obter a visão correta do universo e têm feito progressos. Nós entendemos cada vez melhor a natureza. Os praticantes de meditação têm sua própria maneira de observar e descobrir e as duas tradições, as duas disciplinas, podem trabalhar juntas e se apoiar mutuamente. Fizemos um retiro de 21 dias com cientistas e aprendemos que os praticantes de meditação podem lucrar com o trabalho dos cientistas e os cientistas podem lucrar com a prática e sabedoria do praticante espiritual. O caminho budista também é um caminho de pesquisa.

Com atenção plena, concentração, podemos chegar a um insight, visão e é por isso que o Nobre Caminho implica também em concentração. Concentração correta e atenção correta, a prática da atenção plena como aprendemos, ajudam a trazer a mente para

casa, para o corpo para que possamos estar verdadeiramente presentes a fim de observar, para estar cientes do que está acontecendo. O que está acontecendo em nosso corpo, o que está acontecendo em nossos sentimentos, o que está acontecendo em nossas percepções, em nossa mente e em nosso ambiente. Então meditar significa estar presente, ter tempo para estar presente, olhar e ouvir profundamente.

Isso começa pela atenção plena. Atenção plena é a energia que você pode gerar de forma a estar presente e olhar profundamente. Quando você pratica atenção plena, a concentração nasce e quando a atenção plena e a concentração são poderosas o suficiente, você avança e descobre a natureza da realidade. Quando você toca a visão correta, quando você experimenta a visão correta diretamente, você libera toda a sua ilusão, suas percepções erradas, você libera sua tendência de discriminar, de pensar em termos de dualismo. Você pode ver que o sofrimento e a felicidade interseção. Você pode ver que a esquerda e a direita dependem uma da outra a fim de existirem. Que tudo não está fora de tudo mais, em vez disso, tudo está dentro um do outro,

Há muitas descobertas interessantes na ciência que correspondem aos ensinamentos budistas da impermanência, do não-eu e assim por diante. Quando um biólogo olha para o corpo humano, vê células, trilhões de células trabalhando juntas em harmonia. As células sabem como se comunicar e a harmonia é obtida por causa desse tipo de comunicação entre as células. Nenhuma célula do nosso corpo tem o complexo de superioridade, nenhuma célula está desempenhando o papel do presidente, do chefe. É muito democrático dentro de nós. Os neurônios do nosso cérebro se comunicam entre si e sempre estão em harmonia. Ninguém afirma ser mais que os outros, dá ordens. Os neurocientistas descreveram nosso cérebro, a comunidade de neurônios, como uma espécie de orquestra tocando com harmonia. E não há maestro da orquestra, os neurônios não precisam de maestro.

Biólogos e outros descobriram a verdade do não-eu, não há eu, não há padrão, não há um único tomador de decisões em nosso corpo. Há apenas uma comunidade de células comunicando-se umas com as outras e produzindo pensamentos, sentimentos e decisões. É muito maravilhoso. Não só a ciência pode confirmar a verdade da impermanência, mas também confirmou a verdade do não-eu e confirmou a verdade de não nascimento e morte. A primeira lei da termodinâmica é que nada nasce, nada pode morrer. É maravilhoso.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 15 de julho de 2012 – transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/xU9qdURTd3s>)  
Traduzido por Leonardo Dobbin  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*