

## **Bodhicitta, a mente do amor e da iluminação**

Na tradição budista, falamos de uma espécie de mente. Chama-se "mente de principiante". A mente do iniciante é uma mente muito bonita uma fonte de energia, a vontade de praticar para obter liberdade, liberação, iluminação e servir aos outros.

Essa é uma tremenda fonte de energia que nos torna muito vivos, muito dinâmicos. Com essa fonte de energia chamada mente de principiante, não temos medo dos obstáculos. Estamos prontos para superar todos os tipos de obstáculos para realizar nosso sonho, nossa intenção, nossa aspiração. Essa aspiração é a vontade de se iluminar para se libertar a fim de servir a outros seres vivos.

Siddhartha Gautama, quando saiu de casa aos 29 anos, tinha uma aspiração muito forte de praticar. Aos 35 anos ele se iluminou, e ele pôde começar a servir a humanidade e outros seres vivos. Nós, que somos amigos do Buda, que somos seus discípulos, queremos ter esse tipo de aspiração também, queremos ter esse tipo de disposição também, queremos ter esse tipo de energia também, para que sejamos fortes o suficiente para continuar com nossa prática de nos libertar e servir outras pessoas. É por isso que nosso retiro tem como título "Cultivando a Mente do Amor". A mente do amor é a mente do principiante. Muito lindo, muito forte.

Como praticante, temos que nutrir essa mente para que dure por muito tempo. Porque quando conseguirmos manter essa mente viva, estaremos sempre cheios de energia para continuar a prática por mais difícil que seja a situação. Assim, durante este retiro, muitos de nós permitimos que a mente do amor, a mente da iluminação surgisse em nosso coração. Se soubermos como nos alimentar, como manter essa mente de amor, a mente de iluminação "bodhicitta" viva, então teremos energia suficiente para continuar com nossa prática de servir outras pessoas.

Sabemos que há muito sofrimento no mundo, e às vezes nos sentimos impotentes. Mas com bodhicitta, a mente do amor, a mente da iluminação, não desanimamos. Poderemos continuar para que possamos aliviar o sofrimento em nós e ajudar a aliviar o sofrimento na sociedade e no mundo.

No budismo falamos de dois tipos de verdades, a verdade convencional e a verdade última. E ambos os tipos de verdade são úteis. Na ciência também existem dois tipos de verdades. Há uma ciência clássica representada por Newton. É equivalente à verdade convencional no budismo. Há a física moderna, a física quântica. A mecânica quântica tem uma forma muito diferente de ver a realidade, de entender a realidade. Também nos ajuda a entender a verdadeira natureza da realidade. Para chegar à segunda verdade, você deve ser capaz de liberar o que aprendeu com a verdade convencional. O que você aprendeu com Newton, você precisa liberar para entender verdadeiramente a mecânica quântica e assim por diante.

Isso é o mesmo com o ensinamento budista. Existe a verdade convencional, onde falamos de nascimento e morte, Buda e seres vivos, iluminação e ilusão, sofrimento e felicidade. Mas quando chegamos à verdade suprema, todas essas ideias sobre nascimento e morte, começo e fim, dentro/fora, sofrimento e felicidade, temos que superar para deixá-las para trás antes que possamos entender a verdade absoluta e última. Esse tipo de insight é o mais elevado

Quando você é capaz de tocar a realidade última, você pode chamá-la de deus. Mas no budismo não usamos a palavra deus. usamos a palavra 'quididade', a realidade última. Quando tocamos a realidade última, ficamos livres de todas as noções, incluindo a noção de ser e não ser, dentro/fora, sujeito e objeto.

Na neurociência, as pessoas ainda lutam um pouco sobre a consciência e o mundo da realidade. Segundo eles a consciência é algo subjetivo "aqui dentro", e a realidade é algo "fora". Então, como pode a consciência interna alcançar a fim de compreender a realidade externa? A ciência começou a descobrir a verdade, que você não pode ser um observador estando fora do objeto que você observa. Para entender, você deve deixar de ser um observador de fora. Você deve tentar se tornar um participante. E os cientistas já começaram a falar sobre isso.

Então, para que a verdadeira compreensão seja possível, você tem que remover a fronteira entre o observador e o objeto sendo observado, seja ele um elétron, ou um átomo, ou qualquer coisa. Mas se você pensa que é um observador completamente fora do objeto que observa, não há esperança de que possa realmente entender o objeto de sua observação. Você deve tentar ser um participante e não apenas um observador de fora. A ciência moderna começou a ver isso.

O insight que Buda obteve ao pé da Árvore Bodhi é o tipo de insight que o ajudou a se libertar de todo medo, raiva, desespero. Esse insight você precisa obtê-lo diretamente, e não por meio de explicações. Porque quando você explica, você oferece noções e conceitos. Mas noções e conceitos nunca podem ser a realidade.

Suponha que haja alguém que nunca comeu uma fruta chamada kiwi e você tenta dizer a ele como é o sabor do kiwi. Por mais noções e conceitos que você tenha, é impossível para ele sentir o verdadeiro sabor do kiwi. Portanto, o verdadeiro insight é assim. Prajna, insight é assim. Podemos falar sobre insight, mas estamos usando noções e conceitos. Podemos fazer bom uso de noções e conceitos para praticar o olhar profundo. Olhar profundamente é meditação. E podemos obter o insight por nós mesmos. O insight não pode nos ser dado por outra pessoa. Se você não comer o kiwi, não poderá entender, não poderá experimentar o verdadeiro sabor do kiwi. Você só tem uma noção. Esse tipo de insight de tempos em tempos é chamado de Visão Correta no Budismo.

A Visão Correta é um dos oito elementos do Caminho Nobre, apresentado pelo Buda. Existe um caminho que conduz à libertação e à verdadeira felicidade. É chamado de Nobre Caminho Óctuplo. Aprendemos sobre a Atenção Plena Correta, que é um elemento, a Concentração Correta, que é outro elemento do caminho, e quando falamos de Visão Correta, esse é outro elemento do caminho. Depois disso temos Pensamento Correto, Fala Correta, Ação Correta. Diligência correta, Meio de Vida Correto.

Os Cinco Treinamentos de Plena Atenção que muitos de nós recebemos hoje, esta manhã, são uma expressão muito concreta desse caminho. O caminho da Visão Correta, Pensamento Correto, Fala Correta, Ação Correta, Modo de Vida Correto, Diligência Correta, Atenção Plena Correta e Concentração Correta.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 2 de outubro de 2011 – transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/WNHsJclY9x0>)  
Traduzido por Leonardo Dobbín  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*