

Plena atenção, concentração e iluminação

Quando você bebe seu chá e se bebe com atenção plena, você está concentrado no chá. Se você está bebendo chá e sabe que está bebendo chá, isso já é iluminação. Plena atenção é iluminação.

Porque há pessoas ao nosso redor que bebem chá, mas não sabem que estão bebendo chá. Eles estão respirando, mas não sabem que estão respirando. Eles estão caminhando, mas não sabem que estão caminhando. Eles estão ali, mas não sabem. Eles estão vivos, mas não sabem que estão vivos.

Portanto, a atenção plena nos permite ter consciência de que estamos respirando, estamos caminhando, estamos vivos, que a rosa está ali. Isso já é iluminação. Se houver atenção plena, há concentração e há iluminação e você pode viver sua vida iluminada a cada momento com atenção plena. Plena atenção traz concentração e iluminação. É por isso que eu disse, a iluminação é o nosso trabalho diário e não algo distante, algo que você espera ter no futuro.

Então, quando você caminha assim conscientemente, a cada passo, a energia da atenção plena, da concentração, da iluminação, do insight já estão presentes. Portanto, dizer que a atenção plena traz concentração é uma forma de dizer, porque a atenção plena também é concentração. E quando você diz concentração, você diz insight, você diz iluminação.

Portanto, é possível vivermos cada momento de nossa vida diária com atenção plena, concentração e iluminação. A atenção plena ajuda a concentração a ser mais sólida. E a concentração torna o insight mais sólido e a concentração torna a atenção plena mais sólida. O insight torna a atenção plena mais sólida. Então os três se apoiam. Você pode ver a natureza da interexistência nos três.

Dizemos atenção plena, concentração e insight. Parecem três coisas diferentes e separadas. Mas isso é porque não sabemos que elas interexistem. Um carrega os outros dois dentro de si. Portanto, onde quer que haja atenção plena, há alguma concentração e insight. E se a concentração e o insight forem fortes, então a atenção plena será muito forte. Se a atenção plena for forte, a concentração e o insight também serão muito fortes. Essa é a natureza da interexistência dos 3 treinamentos: atenção plena, concentração e insight.

É por isso que quando recitamos o Primeiro Treinamento de Plena Atenção, queremos que as pessoas vejam que não é apenas um treinamento de plena atenção, mas que vejam concentração e insight nele. Portanto, a nossa prática, o nosso trabalho durante este retiro de 3 meses no inverno é apresentar o Primeiro Treinamento de Plena Atenção de uma forma que ajude as pessoas a verem a concentração e o insight que são a base do treinamento.

A primeira palestra de Dharma oferecida pelo Buda aos seus primeiros cinco discípulos é sobre as 4 Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo. O Nobre Caminho Óctuplo é a base da ética e da moralidade budista. Porque no ensinamento do Nobre Caminho Óctuplo, o Buda elaborou sobre a Visão Correta. Visão correta significa insight. É iluminação.

A visão correta levará ao pensamento correto. Se você não tiver sabedoria, se não tiver discernimento, se não tiver iluminação, então não poderá pensar corretamente. E se

você não pensa corretamente, você não consegue agir corretamente, você não consegue falar corretamente.

Quando falamos de moralidade, quando falamos de ética, geralmente falamos sobre ação correta e fala correta. Não falamos o suficiente sobre o pensamento correto. Porque o pensamento correto é a base da ação correta. A moralidade, a ética, não se trata apenas de ação física, ou de palavras, mas também de pensar. Aprender a pensar certo, a pensar na boa direção, isso já é moralidade. O pensamento pode destruir o mundo. O pensamento errado pode destruir o mundo. Pensamentos errados podem causar muito sofrimento.

É por isso que o pensamento correto é um fundamento muito importante da ética budista. Moralidade e ética tratam de como acertar, como ter nossa ação e nosso discurso corretos. Visão Correta – o primeiro elemento do Nobre Caminho Óctuplo é exatamente Prajna, é a sabedoria. A sabedoria pode ser cultivada pela concentração, e a concentração pode ser cultivada pela atenção plena.

Portanto, a atenção plena, a concentração e o insight têm o propósito de cultivar o entendimento correto, a sabedoria. É por isso que quando recitamos o 1º Treinamento de Plena Atenção devemos ver a sabedoria nele, devemos ver a concentração nele.

Por que as pessoas matam? Por que as pessoas destroem a vida? Por que as pessoas não se preocupam em proteger a vida? Porque algo está errado em seu pensamento. E se há algo errado no seu pensamento, isso significa que há mal-entendidos, há falta de compreensão, falta de visão correta. Portanto, a visão errada está na base da matança, da violência, do terrorismo. A visão errada traz medo, discriminação, causa raiva, desespero, ganância e desejo.

Como você tem visões erradas, pensa que a felicidade só é possível se você tiver muito dinheiro, muito poder, muita fama, e assim por diante. Você é ganancioso em termos de riqueza, poder, fama. Portanto, tudo o que leva à violência, à guerra, vem do medo, da discriminação, da raiva, do desespero, da ganância. Todas essas coisas vêm de visões erradas.

É por isso que a ética e a moralidade devem basear-se no entendimento correto, no insight. A prática da atenção plena, samadhi, visa desenvolver o insight em nós. A visão correta no Budismo é a visão da não-discriminação, uma visão da não-dualidade. Um tipo de visão que não pode ser objeto de seu apego. No que diz respeito a prajna, podemos falar de vazio. A vacuidade é um ensinamento que tenta descrever a visão correta. Não é uma filosofia, mas é um método de prática. Um tipo de concentração que nos ajuda a chegar à visão correta.

Concentração também não é filosofia. A concentração é como um instrumento. Para cavar o solo, para cavar a terra para fazer um poço para ter água fresca, você precisa de um instrumento. Para cultivar hortaliças você precisa de uma enxada, você precisa de instrumentos. A atenção plena e a concentração são instrumentos, e com o uso inteligente da atenção plena e da concentração você pode cavar o terreno da sua mente e obter o insight, a iluminação.

Portanto, é bom dizer que o vazio, ou o interser ou a impermanência, o não-eu, a interdependência, a origem interdependente todas essas coisas podem ser descritas como instrumentos. Se você focar sua atenção nessas concentrações e se sua concentração se tornar poderosa, você poderá fazer um avanço e obter o insight.

Sangha Virtual
Estudos Budistas
Tradição do Ven. Thich Nhat Hanh

*(Palestra de Dharma: em 21 de dezembro de 2008– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/XPPjMwszPSE>)
Traduzido por Leonardo Dobbin
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*