

O primeiro treinamento de atenção plena: Abertura

“Ciente do sofrimento criado pelo fanatismo e pela intolerância, estamos determinados a não ser ídólatras ou vinculados a qualquer doutrina, teoria ou ideologia, mesmo budistas. Temos o compromisso de ver os ensinamentos budistas como um meio orientador que nos ajuda a aprender a olhar profundamente e a desenvolver nossa compreensão e compaixão. Eles não são doutrinas para lutar, matar ou morrer. Entendemos que o fanatismo, em suas diversas formas, é o resultado de perceber as coisas de maneira dualista ou discriminatória. Vamos nos treinar a olhar para tudo com abertura e com a percepção do ser humano, a fim de transformar o dogmatismo e a violência em nós mesmos e no mundo.”

Os quatorze treinamentos de atenção plena nasceram em um mar de fogo em 1966 no Vietnã. A situação da guerra estava extremamente quente. E sabemos o quão quente o fogo do fanatismo pode ser. É por isso que o primeiro treinamento diz respeito ao desapego às visões, à abertura e à tolerância, porque vemos que o apego às visões, à estreiteza e ao fanatismo é a base de muito sofrimento. Como membros da comunidade principal ou da comunidade ampliada, sabemos que precisamos aprender e obter uma visão do interser. Não devemos ser dogmáticos, não devemos nos apegar a nenhum tipo de ideologia ou opinião. Esse é o ensinamento básico do Buda e esse é o primeiro preceito da Ordem do Interser.

O Primeiro Treinamento de Atenção Plena da Ordem do Interser revela a abertura e a tolerância do budismo. De acordo com o budismo, se não continuarmos a expandir os limites de nosso entendimento, seremos incapazes de avançar no caminho do insight.

Os ensinamentos do Buda são um meio de ajudar as pessoas. Eles não são um fim em si mesmos, não são algo para adorar ou brigar. Apegar-se fanaticamente a uma ideologia ou doutrina não apenas nos impede de aprender novas maneiras de ver as coisas, mas também cria conflitos sangrentos. Os piores inimigos do budismo são o fanatismo e a mente estreita. Guerras religiosas e ideológicas marcam a paisagem da história humana há milênios. As guerras santas não têm lugar no budismo, porque matar destrói tudo o que o budismo representa. A destruição de vidas e valores morais durante a Guerra do Vietnã foi fruto de fanatismo e estreiteza. A Ordem do Interser nasceu durante um período de maior sofrimento, como uma flor de lótus surgindo de um mar de fogo. Entendido neste contexto, o Primeiro Treinamento de Atenção Plena da Ordem do Interser é a voz compassiva do Buda ressoando em um oceano de ódio e violência.

No espírito de ser, cada um dos treinamentos contém todos os outros. O primeiro treinamento de atenção plena inclui todos os outros, e todos os outros treinamentos contêm o primeiro. Podemos ver claramente que o primeiro é a base do décimo segundo treinamento, que nos exorta a proteger toda a vida. No budismo, as ações surgem em três domínios: no corpo, na fala e na mente. Geralmente pensamos que matar é uma ação física e ocorre no domínio do corpo, mas uma mente fanática pode causar a morte de não apenas um, mas de milhões de seres humanos. Se seguíssemos verdadeiramente as orientações do Primeiro Treinamento da Consciência, todas as armas se tornariam obsoletas.

Os ensinamentos e práticas encontrados no budismo podem variar, mas todos eles visam libertar a mente. Abertura e desapego às opiniões são os princípios orientadores de todos os empreendimentos que conduzem à reconciliação e à paz. Eles também são as portas que levam ao mundo da realidade última e da liberdade absoluta.

O Buda considerava seus próprios ensinamentos como uma jangada para atravessar o rio e não como uma verdade absoluta a ser adorada ou apegada. A inflexibilidade ideológica é responsável por grande parte do conflito e da violência no mundo. Muitos textos budistas, incluindo o Kālāma Sūtra, o Arittha Sūtra (Conhecendo a melhor maneira de pegar uma cobra) e o Vajracchedikā Sūtra (o diamante que corta a ilusão), abordam esse importante assunto.

O primeiro treinamento nos ensina a nos proteger contra o pensamento e a discriminação dualistas, porque essas atitudes levam ao fanatismo, preconceito e intolerância. Quando observamos o terrorismo e o conseqüente anti-terrorismo no mundo neste momento, vemos como ambos decorrem do apego a maneiras dualistas de ver os outros e o mundo - a ideia de que "eles" são diferentes de "nós" - e o fracasso para ver que intersomos.

Precisamos examinar profundamente a natureza do ser humano, porque todos nós temos as sementes da discriminação nas profundezas da nossa consciência que precisam ser transformadas. Aqueles de nós que praticamos como membros da comunidade central ou da comunidade ampliada sabem que precisamos transformar essa tendência do pensamento dualista.

Apegar-se a pontos de vista pode impedir que cheguemos a um entendimento mais profundo da realidade. O budismo nos exorta a transcender até nosso próprio conhecimento, se desejamos avançar no Caminho do Despertar. As opiniões são consideradas "obstáculos ao conhecimento".

O Primeiro Treinamento de Consciência da Ordem do Interser nos abre para a total abertura e tolerância absoluta do budismo. Abertura e tolerância não são apenas maneiras de lidar com as pessoas na vida cotidiana; eles são verdadeiramente portais para a realização do Caminho. Segundo o budismo, se não continuarmos a expandir os limites de nosso entendimento, seremos aprisionados por nossos pontos de vista e incapazes de realizar o Caminho.

No nosso tempo, nos campos da política, sociologia, psicologia, ética e até grande parte da ciência, bem como na sociedade em geral, o pensamento dualista é um obstáculo significativo. Mente e matéria são vistas como duas entidades separadas que existem independentemente uma da outra; o sujeito da percepção (aquele que percebe) é visto como diferente do objeto da percepção (aquilo que está sendo percebido). Os físicos de partículas agora conseguiram ver que a coisa observada não é uma realidade separada do observador.

O primeiro treinamento destaca a necessidade de compreendermos a realidade da não dualidade, conforme já descrito no primeiro dos Cinco Treinamentos de Atenção Plena. Com a percepção de que não existe um eu separado, do interser e da natureza não dualista de tudo o que é, somos capazes de pôr um fim à discriminação, preconceito e intolerância.

Quando lemos os discursos de Buda, frequentemente encontramos a expressão "o grande rugido do leão", que é a verdade proclamada em voz alta e clara pelo próprio Buda ou por um de seus grandes discípulos. O Primeiro Treinamento de Atenção Plena da Ordem do Interesse é um desses rugidos do leão: a voz compassiva do Buda nos aconselha a não sermos presos a nenhuma ideologia ou sistema de pensamento que seja.

*(Do livro "Interbeing"– Thich Nhat Hanh)
(Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*