

#### As Seis Perfeições (Paramitas) - parte 4

As seis paramitas são ensinamentos do Budismo Mahayana. Paramita é uma palavra que pode ser traduzida como "perfeição" ou "realização perfeita". O ideograma chinês para este termo significa "atravessar para a outra margem", que é a margem da coragem, da paz e da libertação. As perfeições devem ser praticadas em nossa vida diária. Estamos atualmente na margem do sofrimento, da raiva e da depressão, e queremos atravessar para a margem do bem-estar. Para atravessar, é preciso fazer alguma coisa, e é a isso que chamamos de perfeição. Assim, voltamos para nós mesmos, praticamos a respiração consciente e olhando nosso sofrimento, nossa raiva, nossa depressão, e sorrimos. Ao fazer isso, superamos a dor e atravessamos. Devemos praticar as "perfeições" todos os dias. (...)

- (1) *Dana paramita* - Doação, generosidade, oferta.
- (2) *Shila paramita* - Os preceitos ou treinamentos da atenção plena.
- (3) *Kshanti paramita* - Tolerância, a capacidade de acolher, suportar e transformar a dor infligida a você por seus inimigos e também pelas pessoas que o amam.
- (4) *Virya paramita* - O esforço, energia, perseverança.
- (5) *Dhyana paramita* - A meditação.
- (6) *Prajna paramita* - A sabedoria, compreensão, insight.

Praticar as seis perfeições ajuda a atingir a outra margem - a margem da liberdade, da harmonia e dos bons relacionamentos.

A quinta prática é a *dhyana paramita*, a **perfeição da meditação**. *Dhyana* é chamada de zen em japonês, *chan* em chinês, *thien* em vietnamita e *son* em coreano. A *dhyana*, ou meditação, tem dois atributos. O primeiro é o de parar (*shamatha*). Nós passamos nossa vida correndo atrás de uma idéia ou outra de felicidade. Parar significa parar de correr, parar de esquecer, parar de estar sempre preso no passado ou no futuro. Voltamos para casa, para o momento presente, onde a vida realmente se desenrola. Esse momento contém todos os outros momentos. Aqui podemos entrar em contato com nossos ancestrais, nossos filhos e netos, mesmo que eles ainda não tenham nascido. *Shamatha* é a prática de acalmar nosso corpo e nossas emoções através da prática de respirar consciente, caminhar consciente e meditar consciente. A *shamatha* é também a prática da concentração, para que possamos viver cada momento intensamente e entrar em contato com o nível mais profundo de nosso ser.

O segundo aspecto da meditação é olhar em profundidade (*vipashyana*), para ver a verdadeira natureza das coisas. Você olha com profundidade a pessoa que ama e descobre que tipos de sofrimento ou de dificuldades ela traz dentro de si, e também suas aspirações e anseios. A compreensão é uma grande dádiva, mas uma vida diária conduzida com atenção plena também é uma dádiva. Fazer tudo conscientemente é a prática da meditação, porque a atenção plena sempre alimenta a concentração e a compreensão.

A sexta pétala da flor é a *prajna paramita*, a perfeição da **sabedoria**. Este é o tipo mais elevado de compreensão, que se situa além de todo o conhecimento, conceitos, idéias e pontos de vista. *Prajna* é a natureza de Buda que existe em nós. É o tipo de compreensão que tem o poder de nos levar à outra margem, a margem da liberdade, da emancipação e da paz. No Budismo Mahayana a *prajna paramita* é descrita como a Mãe de Todos os Budas. Tudo o que é bom, lindo e verdadeiro nasce de nossa mãe, a *prajna paramita*. Ela está em nós, só precisamos atingi-la para que ela se manifeste. A Compreensão Correta é a *prajna paramita*.

Existe muita literatura sobre essa perfeição, e o Sutra do Coração é um dos discursos mais curtos sobre o assunto. O Sutra do Diamante e o *Ashtasahasrika Prajnaparamita* (Discurso dos 8.000 versos) são os mais antigos de todos. A *prajna paramita* é a sabedoria da não-discriminação.

Se você observar bem a pessoa amada, conseguirá entender seu sofrimento, suas dificuldades, e também suas aspirações mais profundas. E esta compreensão tornará possível o verdadeiro amor. Quando alguém nos entende, sentimos-nos felizes. Se pudermos oferecer compreensão a alguém, este é o verdadeiro amor. A pessoa que recebe nossa compreensão

desabrocha como uma flor, e ao mesmo tempo nós também somos recompensados. A compreensão é o fruto da prática. Olhar em profundidade significa estar lá, estar atento, estar concentrado. Ao olharmos em profundidade para um objeto, fazemos com que a compreensão floresça. O ensinamento de Buda nos ajuda a entender a realidade de forma mais completa.

Olhem uma onda na superfície do oceano. Uma onda é uma onda. Ela tem um começo e um fim. Pode ser alta ou baixa, mais bonita ou menos bonita que as outras ondas. Mas, ao mesmo tempo, uma onda nada mais é do que água. A água é o fundamento do ser da onda. É importante que a onda saiba que ela é água, e não apenas uma onda.

Nós também vivemos nossa vida como indivíduos. Acreditamos que temos um começo e um fim, e que estamos separados dos outros seres vivos. É por isso que Buda nos aconselhou a olhar mais profundamente até atingir o fundamento de nosso ser, o Nirvana. Todas as coisas trazem em si a natureza do Nirvana. Tudo já foi "nirvanizado". Esta é a razão do ensinamento do Sutra do Lótus. Quando contemplamos profundamente, tocamos a natureza da realidade. Ao contemplar uma pedra, uma flor, ou nossa própria alegria, paz, tristeza ou medo, entramos em contato com a dimensão maior do existir, que nos revelará que temos a natureza do não-nascimento e da não-morte.

Nós não precisamos atingir o Nirvana, porque sempre estivemos lá. A onda não tem que procurar água. Ela já é água. Nós somos o alicerce de nosso ser. Quando a onda entende que ela é água, todo o seu medo desaparece. Depois que tocamos o chão do existir, depois que tocamos Deus ou o Nirvana, recebemos a dádiva da ausência de medo, que é a base da verdadeira felicidade. O maior presente que podemos oferecer a outros é nossa falta de medo. Ao viver com intensidade todos os momentos de nossa vida, tocando o nível mais profundo de nosso ser, estamos praticando a *prajna paramita*. A *prajna paramita* é atravessar para o outro lado com a compreensão, com o insight.

*(Do livro "A essência dos ensinamentos de Buda" – Thich Nhat Hanh)*

Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>