

Os sete membros do despertar

Despertar consiste de sete qualidades chamadas os sete fatores do despertar, às vezes chamado os sete membros do despertar (*sapta bodhyanga* em sânscrito).

1. Plena Atenção (*Mindfulness*)

O primeiro fator do despertar, ou o primeiro membro do despertar, é plena atenção, *sati*. Quem começa na prática da atenção plena já descobriu o caminho do despertar. Você já está no caminho. No comentário para o *Satipatthana Sutta* o Buda disse, "Plena atenção, amigos, é essencial em todos os lugares; é tão essencial como o sal é para o curry".

Isto é um pouco reconfortante para mim, uma vez que eu venho de um país onde as pessoas estão seriamente sem medo de sal. Meu avô costumava comer sanduíches de sal. Por favor não pense que eu estou defendendo que você tente fazer isso. Simplesmente estou dizendo que acho que a comparação ressoa em mim. É tão essencial como o sal é para o curry.

Quando falamos da atenção plena, lembre-se de que estamos nos referindo aos quatro estabelecimentos da Plena Atenção que encontramos em um capítulo anterior e que espero que estejamos já desenvolvendo. Há um comentário interessante do Buda sobre plena atenção contido no Dhammapada. O Buda disse, "a pessoa que se deleita na prática da plena atenção e abomina a negligência reside nas proximidades do nirvana". Nós não estamos muito longe de libertação, Nós estamos habitando na verdade bem nas proximidades do que estamos buscando.

2. Investigação dos Dharmas

O segundo os sete fatores do despertar é a investigação dos dharmas, *dhamma-vicaya*. Esta é uma qualidade de discernimento, de corte através da superfície. Começamos a ver as coisas como elas realmente são. Podemos ver seus componentes.

Vamos dar um exemplo simples, algo que normalmente consideramos ser uma entidade única como "o corpo". Se trouxermos a qualidade da investigação para o corpo, começamos a reconhecer todas as peças diferentes, todas as diferentes condições e elementos que se juntam para compor essa coisa chamada corpo; ou que compõem essa coisa chamada felicidade; ou que se reúnem para inventar essa coisa que chamamos de tristeza ou sofrimento.

Nós vemos as coisas como elas são; vemos a causa de algo, as condições que surgem junto com ela e seus efeitos. O Dharma é para ser descoberto por cada um de nós para nós mesmos e não através da fé cega.

Uma vez um seguidor de outra tradição veio ouvir uma palestra de Dharma do Buda, e ficou tão impressionado que ele pediu para refugiar-se ali. Seu nome era Tino. O Buda ativamente desencorajou-o, dizendo: "Você deve investigar primeiro muito atentamente." Honestamente, os budistas não são grandes na conversão.

Na verdade, se alguém vier a nós muito sonhador, tendemos a desencorajá-lo, não temos qualquer programa missionário. Se você encontrar algo útil, fique à vontade. Se você não encontrar alguma coisa útil, também está ok, desejamos-lhe tudo de bom no seu caminho.

3. Energia

O terceiro membro do despertar, o terceiro fator do despertar, é a energia ou esforço: *viriyā*. Nós já discutimos essa prática: Os Quatro Esforços Corretos. Este é também o sexto aspecto do Nobre

Caminho Óctuplo, fazendo brotar a quantidade certa de esforço, fazendo brotar a quantidade certa de energia. Existe alguma energia na nossa prática. Não somos como um zumbi.

Outro aspecto da energia e esforço é evitar o sobre-esforço, ao ponto onde torna-se uma mentalidade de insistência, ou orientada a meta. Acho que muitas vezes é no extremo que tendemos a cair. Queremos “conseguir” algo, então nos esforçamos e também forçamos duramente os outros em nossa vida prática. Nos agarramos em algo, neste caso, nossa prática e seguramos isso muito firmemente. Compartilhei muitas vezes que, para as pessoas no Ocidente, a prática da preguiça é um antídoto muito importante para a nossa situação atual. Eu espero que cada um de vocês esteja encontrando oportunidades para a preguiça durante a semana, quer seja por um minuto, uma hora ou um dia por semana.

4. Alegria

O quarto dos membros do despertar é o deleite, *piti*. Esta energia de prazer permeia todo o corpo e mente. Se não temos este tipo de experiência em nossa prática, deliciando-nos e desfrutando de nossa meditação sentada, de nossa meditação andando, de nossa prática de plena atenção, será difícil progredir muito. Este elemento de prazer se manifesta naturalmente quando temos uma atenção focalizada, quando desenvolvemos a capacidade para viver com a nossa experiência. Começamos a apreciar as coisas que antes realmente não prestávamos atenção, que costumamos chamar "neutras". Thay chama isso de "não-dor de dente"; a não-dor de dente se torna deliciosa!

5. Calma

O quinto fator do despertar é chamado calma, *passaddhi*, absoluta calma. *Passaddhi* é descrita às vezes como "calma real". Muitos de nós realmente não nos sentimos calmos, ainda assim a calma começa a se desenvolver ao nos movermos em nossa prática, e é descrita em termos muito bonitos nos textos. É descrita como a sensação que um viajante cansado teria em um dia quente, depois de andar muito e então ver uma grande árvore e vir a sentar-se sob a sua sombra fresca. Esta calma se desenvolve em nosso corpo e mente através de nossa prática da atenção plena.

6. Concentração

O sexto fator do despertar é *samadhi*, concentração ou habitar com o que está presente. É uma reunião, foco — nosso corpo, fala e mente estão unidos. Não é o tipo de concentração intelectual que ficamos exaustos, é habitar com o que a vida nos oferece, uma não-luta.

7. Equanimidade

O sétimo fator de despertar é equanimidade, *upeksha*. Este é o equilíbrio da mente. Não é indiferença. Thay às vezes traduz *upeksha* como inclusividade. Podemos incluir tudo e excluir nenhum. Estamos presentes com tudo o que existe.