

Visão Correta, Pensamento Correto, Fala Correta e Ação Correta

Falando do Nobre Caminho Óctuplo, temos que mencionar os oito elementos do Caminho. O primeiro elemento sobre o qual falamos esta manhã é a Visão Correta. Visão Correta é o tipo de visão que está livre de todas as visões erradas, nascida de noções como ser / não ser, nascimento e morte, ir / vir, semelhança e diferença, e assim por diante.

Visão Correta é um tipo de percepção que nos ajuda a nos libertar de todos os tipos de discriminação, dualismo. Você não está mais preso entre esquerda e direita, acima e abaixo, branco e preto, dentro e fora, criador e criatura, e assim por diante. Removemos todos os pares de opostos. Esta é a verdade suprema que às vezes chamada de Nirvana, e às vezes é chamada Maha Prajnaparamita, o grande insight que tem o poder de transportar-nos para a outra margem, a margem da liberdade.

Baseando-se na Visão Correta - não discriminação, não separação, não dualismo, podemos praticar o Pensamento Correto. O Pensamento Correto é o tipo de pensamento que segue a linha da Visão Correta, sem discriminação, sem separação. Você está em mim; estou dentro de você. Não existe discriminação alguma. Todos nós sabemos que muito sofrimento foi criado com base na discriminação: discriminação religiosa, discriminação racial e todos os tipos de discriminação. Precisamos praticar para ajudar a remover a discriminação na mente das pessoas.

Pensamento Correto é o tipo de pensamento que produz compreensão e compaixão. Podemos, a qualquer momento, produzir um pensamento na linha do Pensamento Correto, um pensamento livre de discriminação, um pensamento cheio de compreensão e compaixão. Como praticantes, podemos produzir um pensamento assim várias vezes ao dia.

Assim que você é capaz de produzir um pensamento de reconciliação, de compaixão, de compreensão, esse pensamento começa a nos curar e a curar o mundo. Pensamento Correto pode curar o mundo, pode salvar o mundo. O pensamento errado pode destruir o mundo. O pensamento errado pode levar ao suicídio, pode levar ao terrorismo e assim por diante. Se cultivarmos a Visão Correta, nosso pensamento será o Pensamento Correto.

Suponha que produzamos um pensamento de raiva, de medo, de ódio, de desespero. Isso não é bom para nossa saúde. Se continuarmos produzindo pensamentos de ódio, medo, desespero, destruiremos nosso corpo e mente e destruiremos o mundo. É por isso que, como um bom praticante, devemos cultivar a prática do Pensamento Correto. Nossos pensamentos devem ser caracterizados por não-discriminação, compreensão mútua e compaixão.

Compreendemos o sofrimento interior e o sofrimento das outras pessoas do mundo. A partir daí, surge a compaixão. Pensar assim é muito curativo. Precisamos de um professor, e precisamos de companheiros de prática para apoiar-nos, para nos guiar na prática do Pensamento Correto. O Pensamento Correto pode mudar o mundo, salvar o mundo.

Com a base na Visão Correta, podemos praticar a Fala Correta. Tudo o que dizemos tem o poder de inspirar as pessoas, restaurar a fé, restaurar a comunicação para reconciliar, ajudar as pessoas a se sentirem melhor, mostrar o caminho. Esse é o tipo certo de discurso que praticamos. A Fala Correta, ou fala amorosa, vem junto com a escuta compassiva.

Esse é o objetivo do Quarto Treinamento de Plena Atenção. O Quarto é sobre a prática da Fala Correta e da Escuta Profunda. A prática da fala correta e da escuta profunda nos ajudam a restaurar a comunicação e nos reconciliar. Alguns dias de prática já podem ajudar. Quando você for capaz de ver o sofrimento na outra pessoa, quando tivermos a intenção de ajudá-la a sofrer menos, então já estaremos prontos para praticar a Fala Amorosa e a Escuta Profunda fim de restaurar a comunicação e reconciliar. O milagre da reconciliação sempre ocorre em nossos retiros.

Quando escrevemos uma carta, quando enviamos um e-mail, ou usamos nosso celular, podemos muito bem praticar a Fala Correta. Ela pode restaurar a comunicação, pode inspirar as

peessoas. Isso pode fazer uma pessoa feliz imediatamente. "Querida, estou aqui para você." "Querida, eu sei que você está aí. Isso me deixa muito feliz." "Querido, eu sei que você tem dificuldades. Estou aqui para ajudá-lo." Todo esse tipo de prática pode ajudar a trazer alívio e cura. Como bons praticantes, somos capazes de praticar a fala amorosa várias vezes ao dia. Não custa nada. Ele pode restaurar a comunicação. Pode fazer uma pessoa feliz imediatamente.

Seja generoso porque a outra pessoa possui boas sementes. Se você reconhecer as boas sementes nos outros, eles se tornarão pessoas felizes e você lucrará com a felicidade deles. Os efeitos vêm muito rapidamente.

Com a Visão Correta, podemos praticar a Ação Correta. "Ação" aqui significa uma ação corporal física. Qualquer coisa que fizermos com nosso corpo que possa apoiar, proteger, salvar é a Ação Correta. Como você é motivado pela não-discriminação, compreensão e compaixão, tudo o que você fizer será a Ação Correta.

Um bom praticante pode realizar muitas ações corretas durante o dia. Até mesmo salvar uma formiga, ou abster-se de usar o tipo de produto que é poluente - tudo é Ação Correta. Essas três práticas: uma sobre a mente, uma sobre a fala (boca) e uma sobre o corpo são as três formas de ação.

Pensar já é agir. Quando você produz um pensamento de compaixão, um pensamento de compreensão ou reconciliação, ele começa a curar você e ajuda a curar o mundo. Se você continuar produzindo pensamentos como esse, mudará sua vida e o mundo para uma boa direção. Mas se por engano você produziu um pensamento de ódio e raiva, a atenção plena o ajudará a reconhecer isso.

Suponha que ontem eu tenha produzido um pensamento de discriminação ou raiva e hoje, durante a meditação sentada, reconheço que não foi uma boa ação. Então eu sento, me concentro e produzo outro pensamento, um pensamento na direção oposta. Digo, "Desculpe, não tive a intenção de produzir esse pensamento ontem porque não fui muito atencioso." Então, hoje eu produzo este pensamento, cheio de não-discriminação e compaixão. Assim que você produzir o novo pensamento, ele apagará, excluirá o outro pensamento. Isso é transformação. Você pode mudar o passado. Você pode mudar até mesmo o passado; você pode se preparar para o futuro.

Ontem, nós contamos a história de um veterano de guerra que matou crianças no Vietnã. Ele sofreu, mas mais tarde foi-lhe dito que poderia usar sua vida para salvar muitas crianças no futuro. Assim, ele conseguiu, por meio desse tipo de prática, remover o complexo da culpa e recuperar a alegria de viver, porque na verdade poderia ajudar a salvar muitas crianças da morte.

Portanto, pensar já é ação; falar já é ação. Falar bem pode promover a paz e a reconciliação. Os três tipos de ação, ação da mente, fala e corpo, são o que produzimos todos os dias. Suponha que olhemos para uma laranjeira no quintal. A laranjeira produz o quê? Ela produz lindas flores de laranjeira e lindas laranjas. E fazemos o mesmo.

Como bons praticantes, podemos produzir belos pensamentos, belas palavras e belas ações. Essa é a nossa continuação. Nós somos nossas ações. Como soprar é a ação do vento, e cair é a ação da chuva. É muito claro que somos nossas ações. Há um filósofo francês, seu nome é Jean-Paul Sartre. Ele disse algo como "o homem é a soma de suas ações". A definição de homem: homem é a totalidade de suas ações.

A ação tem três aspectos: o que você pensa, o que você diz e o que você faz. A palavra sânscrita para ação é "karma". Quando você produz uma ação, essa é a sua continuação. Quando este corpo se desintegra, você continua com suas ações. Nada está perdido.

Aprendemos sobre a lei da conservação da matéria. Você sabe que não pode criar uma nova matéria. Você não pode destruir a matéria. Também a lei da conservação da energia: você não pode criar uma nova energia. Você não pode destruir energia. Você pode transferir energia. Nada está perdido. O cientista francês Lavoisier disse: nada nasce, nada morre. Muito perto do Sutra

do Coração. Ele não era budista, mas praticava olhar profundamente para a realidade e encontrou a mesma coisa. Nada é criado, nada é destruído. Muito próximo da remoção da noção de nascimento e morte, ser e não-ser. É possível que cientistas e praticantes budistas trabalhem juntos, que apoiem uns aos outros.

Tudo o que produzimos em termos de pensamento, fala e ação continuará conosco. Não imagine que eles irão desaparecer, não. Cada pensamento que você produz tem sua assinatura. Você não pode dizer: "Não é meu pensamento!" Tudo o que você diz carrega sua assinatura. Você é o autor. Essa é a sua continuação. Quando você vir este meu corpo se desintegrar, não pense que Thay não está mais lá. Thay ainda está lá em suas novas formas. Veja quais são suas ações. Suas ações continuam aqui. Todos nós devemos ver que não terminamos de forma alguma com a desintegração deste corpo. Continuamos sempre mais ou menos lindamente, dependendo de como praticamos!

Portanto, "produzir" é "karma hetu" - a causa. E "amadurecer" é chamado de "karma phala" - a fruta [o efeito] Às vezes você não precisa esperar muito. A causa traz o efeito imediatamente. Suponha que você diz algo bom, gentil ou cheio de perdão, você se sente maravilhoso e a outra pessoa também. A causa e o efeito podem combinar muito rapidamente. A crença de que uma nuvem pode morrer ou uma nuvem pode passar do ser ao não ser não é a verdade. Também não é científico. Acreditar que morreremos e nos tornaremos ninguém também é pensamento errado, visão errada. Continuamos sempre, e com a prática é possível continuar lindamente. Meus amigos, se vocês puderem manter viva sua bodhicitta, sua mente de iniciante, com certeza farão seu futuro muito mais bonito para vocês e para os outros.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 2 de outubro de 2011 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/-RU9CbCrXr4>)
Traduzido por Leonardo Dobbin
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*