

Hábitos emocionais

por **Ajahn Sumedho**

em 7 de fevereiro de 2013

Tradução EDMIR RIBEIRO TERRA



Amarāvati está aqui em Amarāvati há quinze anos [1999]. Agora temos um bom templo com clausuras¹, e alguém doou fundos para um kuṭi² muito bom, o Kuti mais agradável que já tive. E pode-se se apegar a Amarāvati, ou ideias sobre Amarāvati, ou o Saṅgha, ao monasticismo ou budismo, ser um bom monge budista ou para a tradição Theravāda, para a tradição da Floresta tailandesa, para estabelecer o budismo no Ocidente. Todas essas coisas são muito boas e uma é elogiada por elas. As pessoas às vezes dizem: *'Não é maravilhoso o que você fez! Você estabeleceu o monasticismo no Ocidente.'* Eu recebo muitos desses tipos de mensagens. Mas é preciso ter cuidado para não começar a se apegar a essas coisas, e *sofrer quando não se obtém os elogios* ou quando os monges e monjas começam a se desligar e as pessoas começam a encontrar falhas em você. **Quando alguém responde ao louvor e culpa, sucesso e fracasso, esses são os sinais de apego.** Foi aqui que fiz uma forte determinação. Na minha prática, a prioridade é sempre em direção a essa pureza, nunca em direção a nenhuma coisa mundana, não em direção à vida monástica, ao budismo, monges ou monjas individuais, ordens de monges e monjas, budismo no Ocidente, budismo no Oriente, budismo do Norte (Chan), ou budismo no Sul (Theravāda).

Mesmo se eu tiver sucesso nessas coisas, mesmo que eu estabeleça o budismo permanentemente pelos próximos mil anos na Europa, a prioridade só pode ser perceber Nibbāna, ao atravessar o mar do sofrimento. Fizemos esse templo em Amarāvati tão resistente que durará mil anos. O budismo pode não sobreviver, mas o templo o fará. O arquiteto disse que vinte elefantes podiam dançar no telhado daquele templo e ele não iria cair! Mas perceber que Nibbāna é todo o objetivo de ordenar como monge ou monja. Isso sempre significou muito para mim. Eu pude ver que às vezes pode ser mais fácil construir templos do que praticar e manter essa prática até que você realmente saiba para que não seja teórico. Cada um de nós tem essa oportunidade de saber disso por nós mesmos. Essa é a única maneira de ser libertado, conhecendo isso por nós mesmos, não através do entendimento de mais ninguém.

Agora vejo os hábitos emocionais que se tem como Vipāka-Kamma (resultado de Kamma). Se eu aceitar quaisquer emoções surgirem, deixe-as estar na consciência e depois deixá-las sair, elas serão libertadas de sua prisão. Acho isso uma maneira hábil de olhar para elas. Mesmo depois de anos de conduta moral e prática estrita, é surpreendente o que as emoções ainda entrem em nossa consciência. Mas, em termos de prática, o que quer que venha, você não tira problemas com isso, apenas reconhece a oportunidade de libertar essa criatura miserável, ou essa emoção, de sua prisão. A atitude é Vipāka-Kamma, Kamma

¹ Quarto mínimo de objetos também para moradia dos monges de forma individual

² Kuti = Aposento simples isolado para os monges residentes nos mosteiros.

resultante de ações anteriores. Quando as condições amadurecem, o resultado se torna consciente. As coisas que amadurecem, que surgem em consciência - apenas permitam que sejam conscientes e as libertem, deixando-as ir; que eles sejam o que são, e eles naturalmente se afastarão. Com a consciência, você abriu as portas para os imortais, está libertando essas condições miseráveis da miséria. As portas para os imortais estão abertas - isso é a Atenção Plena. Falamos sobre as portas para os imortais, mas não é algo lá fora, algo remoto ou oculto. O Buda apontou para essa Atenção Plena - esse é o caminho para os imortais.

Você pode ver que todo momento da sua vida você tem isso. Esta é a sua herança, sua oportunidade e, portanto, mesmo se você esquecer ou não quiser fazer isso agora, haverá um ponto em sua vida quando você quiser fazê-lo. Mesmo se você não estiver pronto para a experiência incondicionada, para realização de Nibbāna, você estará pronto em algum momento. Você ficará cansado do sofrimento que cria através da ignorância e do apego.

Parece ser um momento em que esse tipo de ensino está se tornando cada vez mais apreciado. Não é apenas através da convenção budista, mas de muitas maneiras. É como se esse tipo de prática estivesse sendo disponibilizada para as pessoas, ou talvez seja o tempo de despertar por causa dos problemas aparentemente insolúveis e da bagunça que criamos através de nossa ganância, ódio e delusão. As pressões populacionais dessa idade, a poluição, todas as guerras e armas e o materialismo, tudo isso foi feito - através do que? Através do desejo e apego ao desejo. Grande parte de nossa inteligência tem sido usada para criar armas horríveis, bombas inteligentes que não são tão inteligentes, e os problemas dos seres humanos e todas as criaturas planetárias neste momento nesta terra, e ainda há esse potencial de Iluminação, para a realização.

Se contemplarmos em termos de ser apenas um indivíduo humano neste momento, podemos ver que o que aprendemos através da consciência é algo muito comum e inexpressivo. Não é como se acendêssemos com chamas saindo de nossas cabeças e tivéssemos experiências extravagantes. É muito sutil. Ninguém nunca saberia. Nada mostra. Não há nada espetacular em prestar atenção, essa expansiva escuta intuitiva, escuta atenciosa, consciência intuitiva. Não é nada fantástico, nada para escrever. É por isso que é esquecido, porque as pessoas não percebem. Eles estão procurando algo espetacular³, algum tipo de experiência mística, onde você meio que se fundem com o melhor em uma união de felicidade. É o que gostaríamos, não é mesmo? Às vezes, você tem momentos assim, onde sente como se estivesse em união com o máximo e com a natureza e com tudo, mas esse tipo de sentimento se torna uma memória e então você quer tê-la novamente; você se apega à memória disso; você está sempre procurando algo através de uma memória, em vez de confiar na habilidade muito simples que temos agora apenas de prestar atenção.

Isso é humilhante. Não é como uma conquista que podemos exibir para o mundo ver. As pessoas mundanas pensam que não vale nada. Todas essas maneiras de tentar fazer você meditar frequentemente vêm com as promessas de que você parecerá mais jovem, poderá ganhar mais dinheiro, seus relacionamentos melhorarão, você será bem-sucedido, você ficará feliz, suas doenças serão curadas. Essas coisas se usam para vender Meditação.

³ *Algumas pessoas acham que a meditação irá produzir sons, sinas ou ruídos, mas nada disso ocorrerá.*

Prometemos todos os tipos de coisas boas como uma recompensa por fazê-lo. Não é que essas coisas nunca aconteçam, não é que o inverso aconteça e você se torna mais pobre e mais doente através da Meditação, mas esse não é o ponto. São os presentes que muitas vezes estimulam o desejo de Meditar. Mas estou me referindo ao objetivo final da meditação - a realização da verdade.

Para muitas pessoas, se a meditação não prometer muitas coisas boas, não vale nada. Em termos de perceber o Caminho do não-sofrimento, no entanto, e um destemor que passa por isso, então é isso que se diz ser a maior felicidade. Ser destemido e entender a verdade é sua própria recompensa. Você não precisa de nada além disso. Você não precisa ter muito dinheiro ou boa saúde ou qualquer outra coisa.

A mente não é apenas algum tipo de coisa no crânio. *A conscientização traz um sentimento de expansão, de estar conectado, de ser ilimitado, infinito, imensurável.* Não está corrigido em apenas um objeto, não é? É aberto e receptivo; é largo; não está preso a apenas uma coisinha. É isso que chamamos de Consciência Intuitiva. Quaisquer que sejam agradáveis, desagradáveis, emoções miseráveis ou pensamentos chatos, basta recebê-los. Você está abrindo as portas da prisão para libertá-los, em vez de pensar que não quer ter esses pensamentos ou sentimentos estúpidos.

Publicado pela primeira vez no budismo de agosto de 1999 agora

LINK do TEXTO traduzido.

https://buddhismnow.com/2013/02/07/emotional-habits-by-ajahn-sumedho/?utm_source=pocket_mylist

Link para outros textos de Ajahn Sumedho

<https://buddhismnow.com/category/ajahn-sumedho/>