

Os oito passos do caminho do meio

Fonte: wikipedia e www.alsibar.blogspot.com



De acordo com os textos mais antigos, após ter alcançado o estado meditativo de *jhana*, Gautama estava no caminho certo para a iluminação. Mas o seu ascetismo extremo não funcionou e Gautama descobriu o que os Budistas chamaram de o Caminho do Meio, o caminho para a moderação, afastado dos extremismos da autoindulgência e da automortificação. Em um famoso incidente, depois ter ficado extremamente fraco devido à fome, é dito que ele aceitou leite e pudim de arroz de uma garota chamada Sujata. Tal era a aparência pálida de Sidarta, que Sujata teria acreditado, erroneamente, que ele seria um espírito que lhe realizaria um desejo.

Seguindo este incidente, Gautama sentou-se sob uma árvore (segundo a tradição budista, a árvore era uma *Ficus religiosa*), conhecida agora como a Árvore de Bodhi, em Bodh Gaya e jurou nunca mais se levantar enquanto não tivesse encontrado a verdade. Kaundinya e outros quatro companheiros, acreditando que ele tinha abandonado a sua busca e se tornado um indisciplinado, o deixaram para trás. Após 49 dias de meditação e com a idade de 35 anos, é dito que Gautama alcançou a iluminação espiritual. Segundo algumas tradições, isto ocorreu em aproximadamente quinze meses lunares, enquanto que, de acordo com outras tradições, o fato ocorreu em doze meses. Desde este tempo, Gautama ficou conhecido por seus seguidores como o Buda, termo derivado do páli *buddha*, que significa “desperto, iluminado, o que compreendeu, o que sabe”. Ele é frequentemente referido dentro do budismo como o Shakyamuni Buda, ou “O Iluminado da tribo dos Shakya”. Outro termo pelo qual Sidarta se tornou conhecido pelos seus contemporâneos foi *Sugato*, termo páli que, traduzido, significa “Feliz”.

De acordo com o budismo, durante a sua iluminação, Sidarta compreendeu as causas do sofrimento e os caminhos necessários para eliminá-lo. Estas descobertas tornaram-se

conhecidas como as Quatro Nobres Verdades, que são o coração dos ensinamentos budistas. Com a realização dessas verdades, um estado de suprema liberação, ou nirvana, é acreditado ser possível ao alcance de qualquer ser. O Buda descreve o nirvana como um estado perfeito de paz mental livre de toda ignorância, inveja, orgulho, ódio e outros estados aflitivos. Nirvana é também conhecido como o fim do ciclo samsárico, em que nenhuma identidade pessoal ou limites da mente permanecem.

De acordo com a história do Āyācana Sutta (Samyutta Nikaya VI.1) – uma escritura, escrita em páli – e outros cânones, imediatamente após a sua iluminação, o Buda debateu se deveria ou não ensinar o darma aos outros. Ele estava preocupado que os humanos, tão fortemente influenciados pela ignorância, inveja e ódio, poderiam nunca reconhecer o caminho, que é profundo e difícil de ser compreendido. No entanto, segundo o mito, Brahmā Sahampati tê-lo-ia convencido a ensinar a doutrina, argumentando que pelo menos alguns iriam entendê-lo. O Buda, após isso, concordou em ensinar o darma.

O “Caminho do Meio” foi ensinado por Sidarta Gautama, o Buda (O Desperto) há mais de 2.500 anos atrás. Este caminho, procura evitar todos os extremos, levando o homem a viver uma vida baseada na prudência, retidão, sabedoria e meditação. Também conhecido como Nobre Caminho Óctuplo, não pode ser considerado simples mandamentos budistas, pois não foram inventados por Buda. Ele apenas explicou, detalhou e divulgou para todos os interessados, qual a via que leva o homem à libertação da dor e do sofrimento. Esta via contempla oito aspectos do comportamento humano a saber:

1 - Palavra Correta: é aquela que edifica, que encoraja, que é dita na hora certa, no tom certo, com as palavras adequadas, conforme a necessidade da situação. O sábio deve escolher a palavra mais eficaz, de acordo com a pessoa e o momento. A palavra correta não é apenas aquela que é bonita e sábia, ela tem que ser, antes de tudo, verdadeira. Discursos e sermões bonitos, podem até soar bem aos nossos ouvidos. Mas se não partir de um coração sincero, verdadeiro e honesto, será apenas mais um engodo, mais uma ilusão. O homem que ensina a verdade, mas não a vive, é um hipócrita. Suas palavras podem ser corretas, mas como seu coração não é puro, nem suas intenções boas, elas são, na verdade, mentirosas e traiçoeiras .

2 - Ação Correta: são ações edificantes, positivas, boas para todos os seres vivos e o meio ambiente. Atitudes que sejam fundamentadas na ética, justiça, verdade e no amor ao próximo. Ações que roubam, enganam, prejudicam, exploram e iludem o próximo não são ações corretas. A ação correta deve ser sábia, prudente e ponderada. Evitando uma visão exclusivista, egoísta e individualista. Deve promover o bem estar e o bem comum.

3 - Meio de Vida Correto: ganhar o sustento de forma honesta , justa, ética e correta. Sem enganar, roubar, ludibriar , explorar ou prejudicar o próximo. Não é fácil estabelecer que tal profissão seja correta, e outra não seja. Por exemplo, político, advogado e soldados, poderiam, numa visão simplista, serem considerados profissões perniciosas à humanidade. Todavia, sabemos que essas profissões são necessárias dentro da complexidade da sociedade moderna. Desta forma, entende-se que o meio de vida correto, está relacionado muito mais a uma postura correta dentro da profissão, do que ao seu tipo . Você pode ser um político honesto, correto, cumpridor dos deveres ou

pode ser um corrupto. O advogado pode escolher ficar do lado dos ladrões e desonestos, ou defender as causas nobres, promovendo a justiça e o bem comum. O soldado pode cumprir seu dever sem se tornar tirano ou cruel. E assim por diante.

4 – Esforço Correto: o esforço correto está relacionado ao empenho adequado na busca pela iluminação interior. Tem-se que ter em mente, que a palavra “esforço”, não significa necessariamente a luta, o conflito ou a repressão. Mas a dedicação, a energia e a seriedade com que nos dispomos para compreender a verdade sobre nós mesmos e a vida. Assim, o esforço correto pode ser entendido como a vivência do estado meditativo que é sem esforço, sem tempo, sem objetivos e sem desejos. Sem que entremos nessa dimensão desconhecida e atemporal, será muito difícil- ou até impossível- obtermos êxito na via que leva à libertação.

5 – Plena Atenção Correta: é a Meditação vivida, “praticada” da forma correta. Ora, se não meditarmos corretamente, não chegaremos a lugar nenhum- apesar de que não haver nenhum lugar a se chegar. Pois tudo já “é” no aquiagora. Todavia, nossa mente está condicionada pelo tempo e pelo desejo, não conhecendo outro estado a não ser o da mente-pensamento-ego. Há várias pessoas meditando de forma equivocada. E por isso, ao invés de se libertarem, estão aumentando seus grilhões. Por isso, a Meditação Correta é de suma importância. Sem ela estaremos rodando em círculos e não ascenderemos a níveis superiores de compreensão e consciência.

6 - Concentração Correta: Modernamente, quando se fala em concentração, vem logo à mente alguém fazendo esforço para focar a mente em um só ponto . Não é sobre isso que Buda fala, pois o esforço, implica num desejo, tendo como base um objetivo. Essa prática ao invés de libertar, aprisiona a mente. Assim, questões metafísicas , discussões teóricas e assuntos irrelevantes como política, religião e futebol devem ser evitados. Por fim, devemos pensar, refletir, raciocinar sobre os assuntos e questões que sejam realmente relevantes e úteis. A mente é erradia e fugaz. O sábio evita que a mente divague por assuntos que não são bons, edificantes e que não tragam benefícios ao espírito.

7 – Pensamento Correto: é o pensamento consciente, funcional, desprovido de sua carga reativa, automática e opressora. O pensamento quando conscientemente dirigido, deve promover a paz, o bem, e a harmonia. Esse pensamento é salutar pois passa a ser usado como instrumento, à serviço da consciência. O pensamento quando descontrolado e inconsciente, causa males não somente ao seu dono, como também aos demais seres. Pensamento é energia, por isso a importância de se ter pensamentos corretos, que sejam edificantes, positivos e benevolentes . Ao pensar corretamente e conscientemente estaremos emanando energia positiva para o universo, o que beneficia tanto a nós mesmos, quanto a todos os seres do universo.

8 – Compreensão Correta: É a compreensão clara, sábia e verdadeira acerca de si mesmo, da vida e do universo. Essa compreensão inclui a descoberta de tudo aquilo que aprisiona o homem na ilusão e ignorância. É entender como a mente funciona, como ela cria a dor e as ilusões. É compreender a verdade sobre si mesmo, vendo as coisas como elas realmente são. É se autoconhecer para conhecer o próximo. É ver claramente a verdade sobre o EGO e como ele atua em nossas vidas. É compreender e ver claramente “o que é”, no aquiagora, libertando-se de todas ilusões, erros e ignorância.

Nenhum homem está livre das consequências de seus atos, palavras, pensamentos e sentimentos. Buda percebeu isso e ensinou à toda humanidade um caminho que fosse praticável por todas as pessoas sem distinção. Não são regras budistas. Pelo contrário, é uma via universal, que se aplica a todos os homens, independente da cultura, raça ou religião. São princípios universais que tem como objetivo ensinar o ser humano a viver uma vida boa, justa, ética, plena, sábia, harmoniosa e feliz.