

## **AULA DO CURSO DE MEDITAÇÃO E INTRODUÇÃO AO BUDISMO**

### ***Monge Shôjô Sato***

#### **Nossa Origem Divina**

**ou**

#### **Meditação como retorno ao caminho da compaixão e sabedoria**

Sejam todos muito bem vindos, mas me permitam uma pergunta: qual a principal motivação ou o interesse que os(as) traz aqui?"

Na palestra introdutória, aberta ao público do Curso de Meditação Shin Budista, sempre faço essa pergunta. Quase **sempre**, a maioria responde que vem em busca da paz, equilíbrio e serenidade.

Isso me faz refletir sobre o sofrimento cíclico e interminável que acompanha a humanidade em todos os tempos. Um dos ensinamentos primordiais do Buda Sakyamuni, proferido há 2.500 anos, conhecido como a Primeira Nobre Verdade, foi: "O que chamamos de vida é sofrimento; o que chamamos de sofrimento é vida".

Não é nenhuma postura masoquista. Ele estava chamando atenção à forma física, orgânica e social da nossa vida que é inseparável do sofrimento. O corpo sente dor, o organismo envelhece, sentimos apego ou aversão pelas pessoas ou coisas nas nossas relações sociais e materiais, até perdermos essa forma.

Interessante notar que muitos não retornam para a segunda aula ao saber que o Curso dura quatro semanas, que não se trata **só de relaxamento** ou contemplação deslumbrante para esvaziar a mente. Têm resistências em se submeter ao exercício sistemático de esforço, atenção plena e concentração da mente que se manifesta no nosso corpo e na nossa vida para despertar a consciência sobre nós próprios e o mundo. Preferem qualquer coisa que alivie imediatamente a dor, ansiedade ou angústia, ainda que seja um mero paliativo. A maioria não se interessa em aprender a assumir o pensamento ou visão mais correta ou adequada perante o sofrimento ou a insatisfação.

Certamente não fui muito convincente ao falar da concepção divina do Sidarta Gautama que se tornou o Buda Sakyamuni e explicar que é uma representação simbólica de que todos nós podemos ser um buda. Ou se assustaram com essa possibilidade.

De fato, referir-se à nossa origem divina significa aceitar que temos a sanidade básica que compreende a bondade fundamental e a inteligência essencial. Afirmar que podemos ser buda, é desenvolver e maximizar essa bondade fundamental como Compaixão e a inteligência essencial como Sabedoria.

Acontece que sentimo-nos incompetentes ou inábeis para viver o caos amedrontador, opressivo e ridículo que parece ser a vida. Somos continuamente perturbados por desejos, ressentimentos e inseguranças. Por ambição, agressividade e aturdimento. Por carência, indignação ou perplexidade.

O budismo afirma que esse amontoado de sentimentos, pensamentos e emoções constitui o que comumente chamamos de ego e que podemos nos livrar dele ou, pelo menos, colocá-lo sob **vigilância**, à luz da verdadeira liberdade e no universo da vacuidade. E que a vida, na sua impermanência ou permanente transformação e na inexorável interdependência de fenômenos no tempo e no espaço, nada mais é que o fabuloso palco e sucessão de momentos em que podemos experimentar isso, aqui e agora.

Quando sentimo-nos incompletos, pensamos poder viver de forma mais plena, intencionamos ser mais úteis aos outros, é a manifestação natural da aflição por termos perdido o caminho da Compaixão e Sabedoria. A meditação budista nos faz retornar a esse caminho. Sem sermos super-homens, homens-aranha ou hulks. Sem fugir deste mundo com os extraterrestres.

**Blog do Monge: <http://www.terrapuradf.org.br>**