

# APRIMORANDO A PRÁTICA ATRAVÉS DO ESTUDO

*por Richard Shankman*

Antes de empreender qualquer coisa é preciso entender o que queremos fazer e por que. Isso é especialmente verdadeiro para empreendimentos de grandes consequências, como a prática do Dharma, que tem o poder de remodelar nossas vidas de forma radical. As práticas contemplativas budistas desafiam nossas suposições mais fundamentais sobre nós mesmos, nossa experiência e a relação que temos com o mundo ao nosso redor.

Se começamos a meditação, ou a prática do Dharma em qualquer de suas formas, sem alguma perspectiva e estrutura a partir das quais aplicar isso para nós, nossa experiência irá se desenrolar por acaso e nos levar para onde ela quiser segundo nossas tendências e predileções. Precisamos entender os propósitos dos ensinamentos e práticas budistas para que possamos fazer escolhas inteligentes e avaliar o que é ação hábil. O Dharma desabrocha de modo único para cada um de nós. Uma contextualização a partir da qual entender o que está acontecendo e onde estamos indo atua como guia e protetor. Sem saber para onde estamos indo, podemos criar sofrimento desnecessário ao longo de um caminho que pretende conduzir ao fim do sofrimento. Uma apreciação dos potenciais, limitações e armadilhas de quaisquer ensinamentos e práticas nos quais nos engajemos serve como um aliado capaz de aprimorar nossas escolhas e guiar nossos esforços.

Eu tive oportunidade de estudar e praticar com um grande número de professores de várias tradições contemplativas, budistas e não-budistas, todos diferentes em estilo e conteúdo, nas práticas que eram ensinadas, em sua compreensão dos objetivos e razões para adotar práticas espirituais. Alguns eram abertamente críticos de outros professores e tradições, acreditando que possuíam a compreensão correta do verdadeiro caminho da prática espiritual. Outros eram genuinamente abertos e aceitavam outras aproximações, percebendo que há vários caminhos para a libertação e não somente um único e melhor caminho de prática, apenas aquele que melhor se adapte a nossas disposições individuais.

Quando comecei a prática da meditação, em 1971, eu era jovem e idealista, sem muita base para entender os ensinamentos. Tinha uma vaga ideia do que estava buscando e quase nenhuma dos ensinamentos fundamentais ou objetivos das práticas que estava fazendo. À medida que estudava com vários professores e adotava grande variedade de práticas, comecei a formar uma base conceitual dentro da qual podia entender o que estava fazendo e por que. Só mais tarde mergulhei sistematicamente num estudo rigoroso dos ensinamentos budistas, sua história e desenvolvimento.

Quanto mais me expunha a ensinamentos e treinamentos, especialmente quando informado por investigação e estudo, mais eu entendia o contexto geral do que estava fazendo. Parecia que quanto menos eu sabia e compreendia acerca do alcance e diversidade dos ensinamentos, estilos de práticas e objetivos, mais rigidamente eu me apegava a certas atitudes e mais seguro estava de minhas visões e crenças. Costumava ter opiniões e juízos muito fortes sobre o modo correto de praticar, a correta compreensão e interpretação do caminho e onde a prática estava conduzindo. Quanto mais eu aprendia e me expunha, mais aberto, receptivo e verdadeiramente compreensivo me tornava quanto ao grande mosaico de métodos e meios hábeis.

À medida que me tornava mais instruído e meu entendimento amadurecia, minha compreensão do alcance dos meios hábeis se ampliava. Eu vi que algumas práticas, que funcionavam muito bem para certas pessoas, não serviam para outras. As pessoas pareciam alcançar profundos estados de realização e despertar em todos os estilos e práticas que encontrei. Percebi que não era uma questão

de encontrar a prática verdadeira e correta, como algo esperando por nossa descoberta e sim encontrar a melhor prática para cada um de nós. Isso serviu para instruir e fortalecer minha prática.

A primeira Sangha não praticava no vácuo, sem entendimento do que estava fazendo e por que. O Buddha, conforme registrado na literatura pāli, não dava só instruções de meditação. O Cānone Pāli inteiro é uma compilação de ensinamentos acerca dos princípios e aplicação da prática do Dharma tanto do Buddha como de seus discípulos mais avançados. Ao longo de sua carreira como professor, desde a iluminação até sua morte, o Buddha ocupou-se com várias formas de meios hábeis de modo a proporcionar o caminho e a prática da libertação, apresentando uma estrutura dentro da qual compreender o que eles estavam fazendo e esclarecer as intenções e o contexto no qual manter a prática.

Naqueles dias, o estudo era bem diferente do modelo ao qual estamos acostumados hoje, consistia não da imersão em livros, mas de orientação e instrução individual; ensinamentos eram preservados e transmitidos de forma oral, mediante transmissão e presença pessoais. Nas histórias preservadas e trazidas para nós desses tempos, discípulos avançados passavam horas ensinando e às vezes a noite inteira debatendo o Dharma. Desde esse tempo seguindo ao longo de toda história do Buddhismo, sempre se entendeu que a prática deveria ser acompanhada e aprimorada por algum grau de estudo.

Práticas que acalmam a mente, abram o coração e fortaleçam a vigilância e a consciência clara podem ser aplicadas para se conseguir qualquer objetivo. O que torna uma prática budhista, ao invés de secular, é o fim ao qual tais qualidades são dirigidas. A adoção de práticas do Dharma geralmente melhora nossas vidas. O cultivo da vigilância é extremamente efetivo para reduzir o stress, aumentar o bem-estar e melhorar a concentração em qualquer empreendimento. Se pudéssemos treinar nossas mentes para serem mais relaxadas, amplas e amorosas, iríamos nos sentir mais felizes e nossas interações com os outros seriam mais fáceis e prazerosas. Se não entendemos o propósito dos ensinamentos budhistas, que apontam para uma completa libertação e fim do sofrimento, então, em nossos esforços para reduzir o stress, viver com mais sossego e nos livrar de experiências desagradáveis, perderemos a grande possibilidade de libertação do sofrimento que é independente de condições. Numa tentativa de mudar as condições de nossas vidas, nós talvez nunca aprendamos a encarar o sofrimento de frente, conhecê-lo e entendê-lo de modo a estarmos presentes e livres em meio à realidade de cada momento.

Instruir a nós mesmos acerca dos objetivos da prática pode ajudar a desmascarar pressuposições não examinadas sobre nós mesmos e os ensinamentos. Isso, por seu turno, pode lançar luz em nossas motivações para praticar. Níveis de apego e identidade que podemos não estar conscientes podem se revelar e aperfeiçoar a clareza de nossas intenções.

À medida que nossa prática do Dharma se desenvolve, podemos ficar confusos ao ouvir ensinamentos conflitantes ou entrar em território desconhecido em nossa meditação. Ajuda ter um mapa do terreno, tanto em termos de experiências meditativas quanto no sentido de aplicar os ensinamentos do Dharma em nossa vida diária. Existe uma grande variedade de ensinamentos e reflexões dos que vieram antes de nós e que podem evitar que soframos desnecessariamente, caso nos familiarizemos com os mapas fornecidos acerca das formas que a prática pode assumir à medida que nos desenvolvemos. Isso foi o que me motivou a escrever o livro *The Experience of Samadhi* ('A Experiência de Samādhi') precisamente porque havia muita confusão e desinformação acerca do tópico do samādhi (concentração) e sua relação com a prática de meditação.

Podemos nos engajar em vários estilos de aprendizado, dependendo de nossos interesses e necessidades, que podem ser desde ouvir uma palestra sobre o Dharma, instrução formal básica sobre meditação, até estudo estruturado, individualmente ou em grupos pequenos ou grandes. Independente da forma de estudo que adotamos, é importante que o processo seja relevante e aplicável a nossa experiência meditativa bem como cotidiana. Todos os ensinamentos e práticas do

Buddha – o Dharma inteiro – não foram feitos somente para o intelecto, mas sim para serem aplicados diretamente em nossa vida diária. O estudo da doutrina, história e desenvolvimentos do Budhismo pode ser interessante por si mesmo, mas se entendido apenas como um exercício acadêmico, desligado e não aplicado a experiência vivida, pode-se perder o valor e benefício reais que ele pode proporcionar. O estudo pode ser de tremendo valor e grande retorno se aprimora nosso pensamento e nos conduz a um conhecimento direto e experimental, aplicado diretamente em nossas vidas diárias.

Ajahn Chah, o grandemente respeitado e amado mestre thailandês de meditação, comparava o estudo sem aplicação prática a uma concha numa tigela de sopa. A concha está na sopa, mas não sabe qual o gosto dela. Podemos mergulhar no estudo, mas, se quisermos ter um gostinho do Dharma, se quisermos experimentar e corporificar o amor, compaixão, sabedoria e libertação indicadas pelo Buddha, devemos por os ensinamentos em prática.

*Richard Shankman é praticante de meditação desde 1970 e ensina em centros e grupos de Dharma ao longo da Baía de San Francisco e por todo território americano. É cofundador do Centro de Estudos Budhistas Sati e de Escolas de Vigilância. Richard é autor do livro “The Experience of Samadhi: An In-Depth Investigation of Buddhist Meditation”. Para mais informações visite o website: [www.richardshankman.org](http://www.richardshankman.org).*