

## Lição 17: Pensamento Hábil – Parte 1

***A Quarta Nobre Verdade é o caminho que leva ao fim do sofrimento, que consiste em trilhar o Nobre Caminho Óctuplo. Este é o segundo aspecto do caminho.***

A segunda etapa do caminho é chamada de intenção hábil, pensamento hábil ou resolução hábil (*Samma Sankappo*). Esta etapa, juntamente com a compreensão hábil – a etapa número um – constitui o grupo da sabedoria do Nobre Caminho Óctuplo, e ambas são de importância vital para neutralizar os três grandes venenos da ganância, da raiva e da ignorância.

A compreensão hábil corrige o elemento da ignorância. O pensamento hábil ajuda a superar a ganância e o ódio. Assim, tomadas em conjunto, as duas primeiras etapas do caminho são antídotos contra esses venenos que causam tanto sofrimento e dor nos níveis individual e social.

O pensamento hábil possui três elementos: renúncia (*nekkhama-sankappo*), amizade amorosa (*avyapada-sankappo*) e compaixão (*avihimsa-sankappo*). Somos chamados a cultivar ativamente esses três elementos. Esta segunda etapa difere da primeira pelo fato de exigir maior compromisso com a ação; enquanto a etapa número um, ao contrário, chama à reflexão. O pensamento hábil evoca uma outra etapa de peso em termos de ação: o esforço hábil.

Esta lição discutirá a renúncia, enquanto a lição seguinte tratará de *metta*<sup>1</sup> e da compaixão.

A renúncia é um antídoto contra a ganância e o apego. É bom refletir sobre aonde a ganância nos leva. A ganância não pode nunca ser satisfeita; apenas produz mais ganância, não conduzindo nunca à paz e à felicidade: “As exigências do desejo parecem infinitas, e cada desejo exige o eterno, querendo que as coisas obtidas durem para sempre. Mas todos os objetos do desejo são impermanentes”. (Bikkhu Bodhi). A renúncia é a maneira de libertar-se do sofrimento imposto pelo desejo ardente.

Apesar de não se exigir que os leigos renunciem na mesma medida que os monges, há meios hábeis de diminuir nossos apegos. Não precisamos realmente da maioria das coisas materiais que desejamos. Quantos de vocês têm uma máquina de assar pão ou preparar macarrão que nunca foram usadas, um vaso de louça – seja lá o que for – largado no sótão; coisas sem as quais, em alguma ocasião, não poderiam ser felizes? *Mea Culpa*.

Renunciar é o oposto do desejo ou do apego. Ao longo do caminho do Buda, temos a oportunidade de largar ou abandonar tudo o que nos mantém afastados do nosso objetivo de atingir a mais elevada felicidade – posses, pessoas, crenças – e até mesmo o apego à nossa própria mente e corpo (Bhante Gunaratana). Esta é uma afirmação um pouco assustadora para os leigos. Entretanto, “a maioria das pessoas pode renunciar mesmo em meio à vida ocupada centrada na família. O que precisamos rejeitar não são as coisas que temos ou a família e os amigos, mas sim nosso sentimento equivocado de possuímos estas coisas” (*Oito Passos Conscientes para a Felicidade*).

---

<sup>1</sup> Do páli, *metta* tem sido traduzida como amizade amorosa, bondade amorosa, amor cordial, etc.

Livrar-se do domínio do desejo pode não ser fácil, mas a dificuldade não elimina a necessidade. Uma vez que o desejo ardente é a origem de *dukkha*, pôr um fim a *dukkha* depende da eliminação do desejo ardente, e isso implica em direcionar a mente à renúncia (*The Noble Eightfold Path*).

“A renúncia real não é uma questão de nos obrigarmos a desistir de coisas que interiormente ainda apreciamos, mas de mudar nossa perspectiva a respeito, de modo que elas não nos prendam mais” (*The Noble Eightfold Path*).

Uma forma muito prática de renúncia para os leigos é a generosidade (*dana*); ao doarmos nossas posses materiais à comunidade monástica, renunciamos a seu uso pessoal.

Além disso, “não necessitamos de grande riqueza para praticar a generosidade. Tudo que precisamos é da vontade de dar de nós mesmos, mesmo que seja algo pequeno. Com esse pensamento em mente podemos, por exemplo, passar algum tempo com as pessoas, ajudando-as a superar sua solidão. Esta forma de compartilhar supera todos os outros tipos de doação” (*Oito Passos Conscientes para a Felicidade*).

## LIÇÃO 17 – QUESTÕES DE REVISÃO

1. A que apegos você pode renunciar?
2. Discuta o ditado “ganha aquele que, ao morrer, tiver acumulado mais”<sup>2</sup> sob uma perspectiva budista.
3. De que maneira você vem praticando a generosidade atualmente?

### Bibliografia da Lição 17

*Oito Passos Conscientes para a Felicidade*. Bhante Henepola Gunaratana. Boston: Wisdom Publications, 2001. (Traduzido para o português para os grupos de estudos da Casa de Dharma)

*The Noble Eightfold Path*. Ven. Bhikkhu Bodhi. Wheel Publication nº 308/311. Kandy: Buddhist Publication Society, 1994.

---

<sup>2</sup> Do ditado em inglês: “he who dies with the most toys wins”, uma crítica à acumulação de bens materiais, cujo equivalente em português seria: “Não se leva nada para o túmulo”.