



*Por fora  
e  
Por dentro*

AJAHN JAYASĀRO



Por Fora e Por Dentro

Perguntas e respostas baseadas nos  
Ensinamentos do Budismo Theravāda  
por Ajahn Jayasāro

Panyaprateep Foundation

Essa publicação é para distribuição gratuita.

Na maioria dos casos, isto é possível graças a doações, de indivíduos ou grupos,  
feitas especificamente para que as publicações dos ensinamentos  
do Buddha possam estar disponíveis gratuitamente.

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati

‘A oferta de Dhamma é superior a qualquer outra oferta.’

Esse livro é uma adaptação para o português brasileiro, confeccionada a partir da  
tradução para português europeu feita pelo Mosteiro Budista Sumedharama, em  
Portugal.

Essa edição foi preparada para uso interno por iniciativa do  
Mosteiro Budista Suddhavari, Brasil.

Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons Atribuição-  
NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.



# Índice

|                                                                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I - O Buddha.....                                                                                                                                                | 7  |
| 1. Quem era o Buddha?.....                                                                                                                                       | 9  |
| 2. O que é a iluminação?.....                                                                                                                                    | 10 |
| 3. O que significa 'Buddha'?.....                                                                                                                                | 11 |
| 4. O Buddha era um ser humano?.....                                                                                                                              | 12 |
| 5. Que provas há da existência do Buddha?.....                                                                                                                   | 13 |
| 6. O Buddha possuía poderes psíquicos?.....                                                                                                                      | 14 |
| 7. Quantos Buddhas existem?.....                                                                                                                                 | 15 |
| 8. Como era a relação do Buddha com sua família?.....                                                                                                            | 16 |
| 9. O Buddha tinha senso de humor?.....                                                                                                                           | 17 |
| II - O Dhamma.....                                                                                                                                               | 19 |
| 10. O que significa 'Dhamma'?.....                                                                                                                               | 20 |
| 11. O que são as Quatro Nobres Verdades?.....                                                                                                                    | 21 |
| 12. Por favor, explique mais detalhadamente o que é o Caminho Óctuplo.....                                                                                       | 23 |
| 13. O que significa 'tomar refúgio'?.....                                                                                                                        | 25 |
| 14. Por que os ensinamentos budistas são frequentemente chamados de Caminho do Meio?.....                                                                        | 26 |
| 15. O que o budismo ensina sobre a natureza da felicidade?.....                                                                                                  | 27 |
| 16. Por que tão poucas pessoas parecem ser verdadeiramente felizes?..                                                                                            | 28 |
| 17. Os budistas falam muito do momento presente. Isso não entra em conflito com o que se aprende com experiências passadas ou com o planejamento do futuro?..... | 29 |
| 18. O que é o mérito?.....                                                                                                                                       | 30 |
| 19. Às vezes, afirma-se que o budismo é uma ciência. O que isso significa?.....                                                                                  | 31 |
| 20. O budismo é uma religião pessimista?.....                                                                                                                    | 32 |
| 21. Mas, afinal, o budismo não trata apenas do sofrimento?.....                                                                                                  | 33 |
| 22. É correto dizer que o budismo nos ensina a renunciar a todos os desejos?.....                                                                                | 34 |
| 23. O que significa 'desapegar'?.....                                                                                                                            | 35 |

|                                                                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 24. Como alguém se torna budista?.....                                                                                                                         | 36 |
| 25. O que são contaminações?.....                                                                                                                              | 37 |
| 26. O budismo é uma religião ou uma filosofia?.....                                                                                                            | 38 |
| 27. Existem escrituras budistas?.....                                                                                                                          | 39 |
| 28. Qual é a essência do budismo?.....                                                                                                                         | 40 |
| 29. Qual é o objetivo final da prática do Dhamma?.....                                                                                                         | 41 |
| 30. Os budistas acreditam em Deus?.....                                                                                                                        | 42 |
| 31. Qual a credibilidade da autenticidade dos textos budistas, dado que foram transmitidos oralmente durante os primeiros séculos após a morte do Buddha?..... | 43 |
| 32. O budismo se concentra demais no indivíduo e falha na dimensão social?.....                                                                                | 44 |
| 33. Quanto tempo é preciso para alcançar a iluminação?.....                                                                                                    | 45 |
| 34. Resumidamente, o que é a lei do kamma?.....                                                                                                                | 46 |
| 35. Tudo o que acontece na vida está destinado a acontecer, ou existe o chamado livre-arbítrio?.....                                                           | 47 |
| 36. Por favor, dê exemplos do funcionamento da lei do kamma.....                                                                                               | 48 |
| 37. O que o budismo diz sobre a reencarnação?.....                                                                                                             | 49 |
| 38. Para os budistas, que importância tem acreditar na reencarnação?..                                                                                         | 50 |
| 39. O que o budismo ensina sobre o céu e o inferno?.....                                                                                                       | 51 |
| 40. Os budistas acreditam em espíritos?.....                                                                                                                   | 52 |
| 41. Por que se dá tanta importância à impermanência no budismo?.....                                                                                           | 53 |
| 42. Qual é o significado do 'não-eu'?.....                                                                                                                     | 54 |
| 43. Se não existe o eu, o que renasce afinal?.....                                                                                                             | 55 |
| 44. Se não existe o 'eu', como as pessoas podem ser responsabilizadas por suas ações?.....                                                                     | 56 |
| III - A Sangha.....                                                                                                                                            | 58 |
| 45. O que quer dizer 'Sangha'?.....                                                                                                                            | 62 |
| 46. Por que os monges budistas raspam a cabeça?.....                                                                                                           | 63 |
| 47. Por que os monges usam mantos de cores diferentes?.....                                                                                                    | 64 |
| 48. O que é o Vinaya?.....                                                                                                                                     | 65 |
| 49. O celibato monástico não seria antinatural?.....                                                                                                           | 66 |
| 50. Qual é o verdadeiro objetivo do celibato monástico?.....                                                                                                   | 67 |
| 51. Qual a finalidade da ronda de esmolas?.....                                                                                                                | 68 |
| 52. Por que o Buddha permitiu que os monges comessem carne?.....                                                                                               | 69 |

|                                                                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 53. Para atingir a iluminação é preciso fazer parte de uma ordem monástica?.....                                                                       | 70 |
| 54. O que quer dizer 'tudong'? O que é um 'monge tudong'?.....                                                                                         | 71 |
| 55. Os monges fazem votos perpétuos?.....                                                                                                              | 72 |
| 56. O que os monges fazem diariamente?.....                                                                                                            | 73 |
| 57. Já que os monges vivem em reclusão, que qualificações eles têm para aconselhar as pessoas sobre suas famílias e seus problemas profissionais?..... | 74 |
| 58. As mulheres podem ser monjas?.....                                                                                                                 | 75 |
| 59. Já existiu na Tailândia uma Ordem de Bhikkhunis?.....                                                                                              | 76 |
| 60. Não é melhor trabalhar para tornar a sociedade um lugar melhor, em vez de se retirar para ser um monge ou uma monja?.....                          | 77 |
| 61. Por que na Tailândia os monges recebem oferendas de mulheres sobre um pedaço de tecido, em vez de receberem diretamente de suas mãos?.....         | 78 |
| IV - Atitudes Budistas.....                                                                                                                            | 79 |
| 62. Por que tanto sangue foi derramado em nome da religião? O budismo também contribuiu para essa carnificina?.....                                    | 81 |
| 63. Qual é a atitude do budismo em relação às mulheres?.....                                                                                           | 82 |
| 64. O que o budismo pode dizer sobre a sexualidade humana?.....                                                                                        | 83 |
| 65. Como o budismo encara o amor?.....                                                                                                                 | 85 |
| 66. Qual é a atitude do budismo em relação às outras religiões?.....                                                                                   | 86 |
| 67. O Buddha tinha alguma ideia sobre assuntos econômicos?.....                                                                                        | 87 |
| 68. Qual a atitude do Buddha em relação à política?.....                                                                                               | 88 |
| 69. Que atitude o Buddha tomou a respeito de diversões, como o cinema e os esportes?.....                                                              | 89 |
| 70. A criação e a apreciação da arte podem ser consideradas um caminho espiritual?.....                                                                | 90 |
| 71. O budismo ensina o contentamento. Mas se todos estivessem contentes com a sua vida, como o progresso humano seria alcançado?.....                  | 91 |
| 72. O que o budismo ensina sobre nossa relação com o meio ambiente?.....                                                                               | 92 |
| 73. Existe alguma abordagem budista para a resolução de conflitos?....                                                                                 | 93 |
| 74. Qual a melhor forma de lidar com o estresse?.....                                                                                                  | 94 |
| 75. Qual a importância de ajudar os outros no budismo?.....                                                                                            | 95 |

|                                                                                                                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 76. Qual é a atitude budista em relação ao vegetarianismo?.....                                                                                                                                        | 96  |
| V - O budismo na Tailândia.....                                                                                                                                                                        | 99  |
| 77. Existem muitas escolas de budismo: qual é o tipo de budismo praticado na Tailândia?.....                                                                                                           | 100 |
| 78. Como o budismo chegou à Tailândia?.....                                                                                                                                                            | 101 |
| 79. Para um visitante, a prática religiosa dos budistas tailandeses nem sempre está de acordo com as escrituras clássicas do budismo. Por que existe tal disparidade?.....                             | 102 |
| 80. Parece que os budistas tailandeses fazem muitas reverências. Por que eles se curvam diante das estátuas do Buddha?.....                                                                            | 103 |
| 81. Os cânticos são uma espécie de oração?.....                                                                                                                                                        | 104 |
| 82. Qual o valor dos cânticos?.....                                                                                                                                                                    | 105 |
| 83. Qual a contribuição dos mosteiros para a sociedade?.....                                                                                                                                           | 106 |
| 84. É permitido aos monges budistas se envolverem em política?.....                                                                                                                                    | 107 |
| 85. Existe alguma diferença entre um templo e um mosteiro?.....                                                                                                                                        | 108 |
| 86. Quais os benefícios de se visitar um mosteiro?.....                                                                                                                                                | 109 |
| 87. Os cinco preceitos são considerados o código moral básico para os leigos budistas. Por que, entre as pessoas que se consideram budistas, parece haver tão poucas que cumprem estes preceitos?..... | 110 |
| 88. Qual é o estado atual do budismo tailandês?.....                                                                                                                                                   | 111 |
| 89. O budismo tem algum papel no sistema educacional tailandês?....                                                                                                                                    | 113 |
| 90. Quais são os principais feriados budistas?.....                                                                                                                                                    | 114 |
| 91. Parece existir um número significativo de crimes e de corrupção na Tailândia. Como isso é possível em um país predominantemente budista? .....                                                     | 115 |
| 92. Aparentemente, os Tailandeses têm muito medo de fantasmas. Isso se deve aos ensinamentos budistas?.....                                                                                            | 116 |
| 93. Qual o objetivo das "casas de espíritos" que as pessoas colocam em seus jardins?.....                                                                                                              | 117 |
| VI - O Caminho da Prática.....                                                                                                                                                                         | 119 |
| 94. Onde começa o caminho do budismo?.....                                                                                                                                                             | 121 |
| 95. O que determina a característica espiritual da doação?.....                                                                                                                                        | 122 |
| 96. O que é considerado mais valioso: oferecer aos mosteiros ou a instituições de caridade?.....                                                                                                       | 123 |

|                                                                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 97. Existe alguma característica chave da atitude budista em relação à moralidade?.....                                                  | 125 |
| 98. Quais são os cinco preceitos?.....                                                                                                   | 126 |
| 99. Quais são as semelhanças e as diferenças entre o código moral budista e os das outras principais tradições religiosas do mundo?..... | 127 |
| 100. Existe alguma justificativa para a violência e para o crime?.....                                                                   | 128 |
| 101. Os países budistas são totalmente pacifistas?.....                                                                                  | 129 |
| 102. Qual a relação que existe entre manter os preceitos e a prática da meditação?.....                                                  | 130 |
| 103. Por que meditar?.....                                                                                                               | 133 |
| 104. Qual é o melhor horário para meditar?.....                                                                                          | 135 |
| 105. Qual é o método básico para meditar?.....                                                                                           | 136 |
| 106. Qual a finalidade da meditação andando e como se pratica?.....                                                                      | 138 |
| 107. Quais são os principais obstáculos à meditação?.....                                                                                | 140 |
| 108. Qual deve ser a duração de uma sessão de meditação?.....                                                                            | 142 |
| 109. O que é Sati?.....                                                                                                                  | 143 |
| 110. Como se superam os obstáculos durante a meditação?.....                                                                             | 144 |
| 111. Qual o significado de samatha e vipassanā?.....                                                                                     | 146 |
| 112. Existe alguma técnica de meditação considerada mais eficaz?.....                                                                    | 147 |
| 113. Qual a chave do sucesso para manter uma prática de meditação a longo prazo?.....                                                    | 148 |
| 114. Qual a importância de ter um professor?.....                                                                                        | 149 |
| 115. Qual o benefício de frequentar retiros de meditação?.....                                                                           | 150 |
| 116. É possível meditar ouvindo música?.....                                                                                             | 151 |
| 117. É possível meditar praticando corrida ou natação?.....                                                                              | 152 |
| 118. A meditação pode ser perigosa?.....                                                                                                 | 153 |
| 119. Existem alguns objetivos específicos para os budistas leigos?.....                                                                  | 154 |
| 120. A meditação pode ser praticada na vida diária?.....                                                                                 | 155 |
| VII - Recursos Budistas.....                                                                                                             | 157 |
| 121. Pode recomendar alguns websites para se aprender sobre o budismo?.....                                                              | 160 |
| 122. Pode recomendar alguns livros sobre o budismo?.....                                                                                 | 161 |
| 123. Discursos do Buddha:.....                                                                                                           | 162 |
| 124. De uma perspectiva mais geral:.....                                                                                                 | 163 |
| 125. Sobre Meditação.....                                                                                                                | 164 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 126. Mais trabalhos do autor..... | 165 |
|-----------------------------------|-----|

## Prefácio

Esta edição de ‘Por Fora e Por Dentro’ é uma versão reduzida da primeira versão publicada pelos Arquivos Buddhadasa Indapañño em 2013. Embora contendo o texto completo inicial, este livro omite o belo trabalho artístico que distinguia a primeira edição e é impresso em um papel muito mais leve. Essas mudanças foram feitas para facilitar a distribuição do livro no exterior.

Embora ‘Por Fora e Por Dentro’ tenha sido escrito com a finalidade de fornecer uma breve introdução às características principais do budismo Theravada Tailandês a visitantes da Tailândia, fico muito feliz em saber que ele beneficia uma audiência mais ampla. Gostaria de expressar meu apreço à Fundação Panyaprateep por tornar possível que este livro seja distribuído gratuitamente.

Ajahn Jayasaro

Eremitério Janamāra

Fevereiro de 2015

## Introdução

Para as pessoas que visitam a Tailândia, não é fácil compreender as tradições budistas que encontram aqui. São poucos os guias turísticos que sabem explicar os princípios do budismo com clareza, e os amigos budistas tailandeses tendem a ser igualmente vagos. Este livro pretende oferecer uma introdução aos ensinamentos do Buddha, o que lançará alguma luz sobre um assunto que, para os não-budistas, pode parecer tão inesperadamente racional quanto exoticamente estranho.

Este não é um livro habitual. Pretende ser o mais conciso possível e trata em um parágrafo assuntos que são abordados em centenas de páginas em outros livros. Obviamente, muita coisa foi omitida. Aos leitores interessados em saber mais sobre pontos específicos, recomenda-se a lista de recursos que se encontra no final deste livro.

Ao longo dos últimos 2.600 anos, desenvolveram-se muitas formas de budismo. Este livro trata apenas dos ensinamentos da tradição do Budismo Theravāda e, em particular, da forma do Theravāda da Tailândia (que difere em certos detalhes menores de sua expressão em outros países Theravāda, como Sri Lanka ou Birmânia). Este livro também foi escrito sob a perspectiva de um monge particular, que vive dentro da tradição Theravāda Tailandesa.

Nasci na Inglaterra, mas tenho vivido nos mosteiros da floresta e eremitérios do nordeste da Tailândia desde 1978. Inevitavelmente, meu passado e prática influenciaram as interpretações que aqui se encontram.

Fui muito afortunado por ter estudado com mestres sábios, e esta apresentação do Dhamma deve muito a eles, em particular a dois dos monges mais importantes da era moderna, o Venerável Ajahn Chah e Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto). Gostaria de deixar expressa a minha profunda gratidão a ambos.

Ajahn Jayasaro

Eremitério Janamāra

Março de 2013

## Cântico de Bênçãos

*Evitar os tolos,  
Associar-se aos Sábios,  
E honrar quem é digno de honra.  
Estas são as maiores bênçãos.*

*Viver em locais adequados,  
Com os frutos de boas ações passadas,  
Guiado pelo caminho correto.  
Estas são as maiores bênçãos.*

*Proficiente em estudos e ofícios,  
Com disciplina sublimemente treinada,  
E um discurso verdadeiro e agradável.  
Estas são as maiores bênçãos.*

*Apoiar os pais,  
Zelar pela família,  
E ter uma vida inofensiva para os outros.  
Estas são as maiores bênçãos.*

*Generosidade e uma vida honesta,  
Oferecer ajuda a familiares e amigos,  
Agir de forma que não promova remorsos.  
Estas são as maiores bênçãos.*

*Resoluto em se controlar, em abandonar os caminhos do mal,  
Evitar intoxicantes que entorpecem a mente,  
E ser diligente em todas as ocasiões.  
Estas são as maiores bênçãos.  
Respeito e humildade,  
Contentamento e gratidão,  
Ouvir o Dhamma frequentemente ensinado.  
Estas são as maiores bênçãos.*

*Paciência e vontade para aceitar as próprias falhas,  
Visitar os respeitáveis buscadores da verdade,  
E ouvir o Dhamma frequentemente.  
Estas são as maiores bênçãos.*

*Dedicar-se ardentemente à Vida Santa,  
Ver as Nobres Verdades diretamente por si mesmo,  
E realizar o Nibbana.  
Estas são as maiores bênçãos.*

*Ainda que em contato com o mundo,  
A mente se mantém inabalável,  
Perfeitamente segura, além de toda aflição.  
Estas são as maiores bênçãos.*

*Aqueles que seguem este caminho,  
Conhecem a Vitória onde quer que vão,  
E qualquer lugar para eles é seguro.  
Estas são as maiores bênçãos.*

*Mangala Sutta, Sutta Nipāta 2.4*

# I - O Buddha

*O Tathāgata é o Puro, o Perfeitamente Iluminado.*

*Ele é impecável na conduta e na compreensão,*

*O Conhecedor dos Mundos:*

*Ele treina com perfeição todos aqueles que querem ser  
treinados;*

*É o Professor de deuses e de humanos;*

*É o Desperto, Abençoado.*



## 1. Quem era o Buddha?

Há 2.600 anos, nasceu uma criança na família real do clã Sakya, um povo que vivia no nordeste da Índia, em uma área que hoje fica na fronteira com o Nepal. Recebeu o nome de Siddhattha. Aos 29 anos, o Príncipe Siddhattha renunciou à vida de facilidades e privilégios em busca da libertação espiritual. Seis anos depois, após uma memorável noite de meditação, sentado de pernas cruzadas sob uma árvore Bodhi, ele alcançou ‘o insuperável e completo despertar’. Com isso, tornou-se ‘O Buddha’, ‘O Desperto’.

Após seu despertar, o Buddha dedicou os restantes quarenta e cinco anos de sua vida a revelar o Dhamma: a verdadeira realidade, bem como o caminho que leva à realização dessa verdade. Durante esse tempo, estabeleceu uma ordem monástica (Sangha) para seus discípulos, homens e mulheres, que queriam deixar as tarefas mundanas e se devotarem todo o seu ser ao estudo e à prática dos seus ensinamentos.

## 2. O que é a iluminação?

A iluminação se refere à libertação do sofrimento e dos estados mentais tóxicos (ou ‘contaminações’) que são a sua causa. É a realização da própria natureza de ‘como as coisas são’. Um ser iluminado compreende a natureza condicionada dos fenômenos impermanentes e experiencia o *Nibbana*<sup>1</sup>, a realidade incondicionada subjacente. O Buddha se referia a este estado como a ‘felicidade suprema’. A mente iluminada se caracteriza pela sabedoria, compaixão e pureza. O Buddha ensinou que todos os seres humanos, homens e mulheres, nascem com o potencial para a iluminação.

O Buddha falou de quatro estágios de iluminação e, conseqüentemente, de quatro tipos de seres iluminados. O primeiro desses seres é ‘aquele que entra na corrente’, o segundo ‘aquele que retorna uma vez’, o terceiro ‘aquele que não retorna’, e o último é o totalmente iluminado, o *arahant*. O alcance desses estágios depende da prática do Caminho Óctuplo exposto pelo Buddha. Seu resultado é marcado pelo desaparecimento total de certos estados mentais confusos da mente. Não é mais possível regredir a partir de tal estado. Aquele que alcança o primeiro estágio de iluminação tem a certeza de alcançar o estágio final no prazo máximo de sete vidas. Ele, ou ela, entrou na corrente que leva irrevogavelmente ao oceano do Nibbāna.

---

<sup>1</sup> *Nibbāna* em pāli é o mesmo que *Nirvana* em Sânscrito.

### 3. O que significa 'Buddha'?

A palavra Buddha significa 'o que despertou'. O Buddha ensinou que o ser humano não iluminado vive em um estado que pode ser comparado a estar dormindo, ou a um sonho. Através da clara luz da sabedoria, e sem qualquer ajuda, o Buddha foi aquele que despertou desse sonho para a verdadeira natureza da existência. Guiado pela compaixão, o Buddha é aquele que procurou compartilhar sua compreensão da via do despertar com todos os seres que desejaram seguir seus passos.

## 4. O Buddha era um ser humano?

O Príncipe Siddhattha era um ser humano. Na noite em que alcançou a suprema iluminação, tornou-se um Buddha e, a partir desse momento, nunca mais foi um ser humano no sentido comum do termo. Para os olhos dos não iniciados, o Buddha poderia ter parecido um forte e carismático líder religioso, alguém que teve uma morte normal aos oitenta anos. Contudo, aqueles com faculdades mais desenvolvidas percebiam que não havia aparência externa, nem palavras, conceitos ou categorias que servissem para expressar a maravilhosa realidade imortal da sua natureza do Buddha.

## 5. Que provas há da existência do Buddha?

1. Evidências arqueológicas fornecem fortes provas empíricas do Buddha como figura histórica.
2. Muitos dos mosteiros e cidades mencionados nos discursos do Buddha puderam ser localizados.
3. As relíquias do Buddha foram recuperadas de locais mencionados nos textos.
4. O imperador budista Asoka, séculos depois, esculpiu inscrições em colunas de arenito que erigiu ao longo de todo o seu vasto império — algumas das quais sobreviveram até hoje — referindo-se extensivamente ao Buddha.
5. Há muitas evidências circunstanciais nos primeiros textos.
6. A coesão e a ausência de contradição interna nos discursos do Buddha, juntamente com as prescrições finamente detalhadas para a ordenação do corpo monástico encontradas nos ‘Livros da Disciplina’, apontam seriamente para um autor único.
7. Claro que a evidência física e a lógica sempre deixam espaço para a dúvida. Em uma ocasião, o Buddha disse: ‘Quem vê o Dhamma, vê a mim’. Em outras palavras, a verificação da verdade dos ensinamentos na vida de cada um é, sob o ponto de vista budista, a confirmação mais confiável da existência do Buddha.

## 6. O Buddha possuía poderes psíquicos?

O Buddha possuía imensos poderes psíquicos extraordinários. Os poderes psíquicos podem (mas nem sempre) resultar de um treino intensivo da mente, e ainda hoje existem praticantes de meditação que possuem tais poderes. O Buddha usava seus poderes psíquicos com moderação, normalmente como auxílio nos ensinamentos, quando outros métodos se mostravam ineficazes; o exemplo mais conhecido ocorreu no encontro com o notório assassino, Angulimala. O Buddha considerou que a fé das pessoas, obtida com a visão de ‘milagres’, vulgarmente as afastava mais do caminho da sabedoria do que as aproximava. Por esta razão, proibiu os monges com poderes psíquicos de os revelarem aos leigos. A posse de poderes psíquicos pode se tornar viciante. O Buddha recomendou que seus discípulos não os considerassem como fins em si na vida espiritual.

## 7. Quantos Buddhas existem?

De acordo com a tradição Theravāda, só pode haver um Buddha de cada vez. Contudo, existiram outros Buddhas no passado longínquo, e existirão mais no futuro. O intervalo entre a aparição dos Buddhas é medido em *kalpas*. Um *kalpa* é uma medida de tempo extraordinariamente longa. O Buddha forneceu esta definição:

*“Suponha, bhikkhu, que existisse uma enorme montanha de pedra com dezesseis quilômetros de comprimento (uma yojana), dezesseis quilômetros de largura e dezesseis quilômetros de altura, sem buracos nem fendas, uma massa sólida de pedra. Ao fim de cada cem anos, um homem esfregaria nela um pedaço de pano delicado. Essa enorme pedra poderia ser gasta e eliminada através desse esforço, mas ainda assim o kalpa não teria chegado ao fim.”*

*Samyutta Nikāya, 15.5*

## 8. Como era a relação do Buddha com sua família?

O Buddha demonstrou apreço por sua família da forma que lhe era mais adequada como Buddha: conduzindo seus membros para a via do despertar. No primeiro ano após sua iluminação, sete anos depois de ter partido, o Buddha voltou à sua casa de origem na cidade de Kapilavatthu. Esta visita teria um profundo impacto, não apenas em todo o reino Sakyan, mas ainda mais em seu pai, o rei Siddhodana; como resultado da sua primeira visita, o rei alcançou os dois primeiros níveis de iluminação. Alguns anos mais tarde, o Buddha, percebendo a aproximação da morte de seu pai, visitou o velho rei pela última vez e conduziu-o ao estado de *arahant*, o estado de iluminação mais elevado. Esta visita a Kapilavatthu foi também notável pelo primeiro encontro com seu filho de sete anos, Rāhula, durante o qual o jovem pediu sua herança. Como resposta, o Buddha permitiu que ele se juntasse à Sangha, como o primeiro menino noviço.

O Buddha não conseguiu ensinar sua mãe em Kapilavatthu, uma vez que ela tinha morrido ao dar à luz (a lenda conta que mais tarde ele a foi ensinar no reino celestial onde ela residia); contudo, conseguiu ensinar sua mãe adotiva e tia, Pajāpati. Foi ela quem pediu formalmente ao Buddha que fundasse uma ordem de monjas e, quando obteve o consentimento, ela se tornou a sua líder mais sênior. A primeira geração de monjas incluía muitas mulheres da família do Buddha, incluindo sua ex-esposa Yasodhara. Conta-se que Pajāpati, Yasodhara e o filho do Buddha, Rāhula, todos eles atingiram o mais elevado estágio de iluminação.

Muitos dos seus parentes homens foram ordenados como monges e alguns deles foram mencionados como tendo sido seus discípulos mais excepcionais. Entre eles estão Anuruddha, Nanda e, o mais famoso, seu companheiro de longa data, Ānanda.

## 9. O Buddha tinha senso de humor?

O Buddha sabia que o senso de humor, usado criteriosamente, pode levar à verdade através de meios encantadores e que desarmam as pessoas. De vez em quando, a sagacidade e o dom da palavra que o Buddha tinha desenvolvido ao longo de sua educação real vinham à tona em seus discursos com efeitos divertidos. Trocadilhos, reformulação brilhante de termos, parábolas bizarras e analogias cômicas podem ser encontrados em seus ensinamentos. Embora não exista nada em seus discursos que evoque gargalhadas num leitor moderno, ao ler algumas passagens, é possível imaginar facilmente os rostos do público do Buddha adornados com largos sorrisos.



## II - O Dhamma

*O Dhamma foi bem apresentado pelo Abençoado,*

*Aparente aqui e agora,*

*Atemporal,*

*Encorajando a investigação,*

*Que leva adiante,*

*A ser experienciado pelo sábio.*

## 10. O que significa 'Dhamma'?

O Dhamma<sup>2</sup> se refere a:

1. A verdade das coisas, 'como as coisas são', a verdadeira realidade.
2. Os ensinamentos do Buddha que iluminam essa verdade e que detalham o caminho que leva à sua experiência direta.

---

<sup>2</sup> *Dhamma* em pāli é o mesmo que *Dharma* em Sânscrito.

## 11. O que são as Quatro Nobres Verdades?

Todos os ensinamentos do Buddha estão englobados no que se chama de Quatro Nobres Verdades, e, segundo ele explicou, assim como a pegada de qualquer animal da floresta cabe na pegada de um elefante. Estas verdades revelam o problema fundamental da nossa existência, bem como a sua resolução.

### 1. Existe *dukkha*

*Dukkha* é geralmente traduzido como ‘sofrimento’, mas na verdade tem um significado bem mais profundo do que o que está implícito nessa palavra. *Dukkha* se refere à insatisfação crônica da existência não iluminada. Cobre todo o espectro da experiência, desde severas dores físicas e emocionais até o mais sutil senso de desconforto e de carência.

### 2. Há uma causa para *dukkha*

*Dukkha* não é uma dificuldade humana imutável. Depende de certas causas e condições, em particular dos desejos que surgem de uma percepção fundamentalmente errada da nossa natureza humana.

### 3. Existe a extinção de *dukkha*

Existe um fim total de *dukkha*, um estado de libertação e de verdadeira felicidade.

### 4. Existe o caminho que leva à cessação de *dukkha*

Através do cultivo do Caminho Óctuplo, *dukkha* é compreendido, suas causas são abandonadas e sua cessação ocorre. Esta via envolve uma educação ou uma prática em todos os aspectos da nossa vida, tanto no interior como no exterior. Os oito fatores são os seguintes:

1. Visão Correta
2. Pensamento Correto
3. Discurso Correto
4. Ação Correta
5. Meio de Vida Correto
6. Esforço Correto
7. Sati<sup>3</sup> Correto

---

<sup>3</sup> Veja definição mais abaixo.

## 8. Concentração Correta

## 12. Por favor, explique mais detalhadamente o que é o Caminho Óctuplo.

O Caminho Óctuplo é a educação holística, ou o treino do corpo, da fala e da mente, que culmina no despertar.

**Visão Correta** se refere às crenças, visões, ideias e valores que estão em harmonia com a forma como as coisas são. Inicialmente, seus elementos mais importantes são a confiança na 1) capacidade humana de se iluminar e 2) na lei do *kamma*<sup>4</sup>.

**Pensamento Correto** se refere aos pensamentos consistentes com a Visão Correta. Caracterizam-se por uma ausência de pensamentos indesejáveis, em particular os do tipo 1) sensual, 2) hostil ou 3) cruel. O Pensamento Correto inclui a aspiração de se libertar de todas as aflições interiores e alcançar pensamentos de bondade e compaixão.

**Discurso Correto** é um discurso verdadeiro, útil e atemporal, cortês e gentil em sua intenção. É um discurso livre de 1) mentira, 2) grosseria, 3) calúnia e 4) maledicência.

**Ação Correta** se refere a ações que não prejudicam a si mesmo nem aos outros. Basicamente, trata-se de se abster de 1) matar, 2) roubar e 3) ter má conduta sexual.

**Meio de Vida Correto** significa sustentar-se de forma a não prejudicar a si mesmo nem aos outros. Más formas de ganhar a vida, listadas nos textos, incluem vender: 1) armas, 2) seres humanos, 3) carne e peixe, 4) drogas e 5) venenos.

**Esforço Correto** se refere a tentar:

1. Evitar que cheguem à mente pensamentos e emoções inadequadas.
2. Reduzir e erradicar pensamentos e emoções inadequadas que já tenham chegado à mente.
3. Introduzir antecipadamente na mente pensamentos e emoções adequadas.
4. Manter e desenvolver pensamentos e emoções adequadas, já

---

<sup>4</sup> 'Kamma' em pâli é o mesmo que 'karma' em Sânscrito.

presentes na mente.

**Sati Correta** se refere a manter uma consciência alerta, serena e confiante no momento presente, em particular:

1. No corpo humano.
2. No aspecto que afeta a experiência: agradável, desagradável ou neutro.
3. No estado mental.
4. Nos fenômenos mentais, e como se relacionam com o caminho para o despertar do Buddha.

**Concentração Correta** se refere à estabilidade interior, à clareza e à paz experienciadas nos quatro estágios da ‘absorção meditativa’, ou ‘*jhāna*’.

O primeiro *jhāna* é caracterizado pelos cinco ‘fatores de *jhāna*’: uma atenção inicial sustentada, manutenção da atenção no objeto de meditação, entusiasmo, felicidade e foco da mente. Conforme a mente se torna mais refinada, os fatores mais densos de *jhāna* desaparecem. O segundo *jhāna* é alcançado com o desaparecer da atenção inicial. O desaparecer do entusiasmo marca o alcance do terceiro *jhāna*. Com a perda da felicidade, a mente entra no quarto e mais sutil estado de *jhāna*, que se distingue pela inabalável equanimidade.

### 13. O que significa 'tomar refúgio'?

A vida é cheia de dificuldades, nunca está livre de sofrimento, ou pelo menos da possibilidade de que ele surja. Ao se sentirem inseguras e em um estado crônico de carência, as pessoas desejam ardentemente por segurança. Algumas a procuram adotando um sistema de crenças ou o conforto de rituais. Igualmente popular é o caminho das distrações: buscando prazeres sensoriais, riqueza, fama, poder e status. Do ponto de vista budista, nenhuma dessas estratégias atinge esse alvo. Nem os prazeres dos sentidos, nem o sucesso mundano podem satisfazer as necessidades humanas mais profundas. A fé em dogmas ou a realização de rituais não conseguem providenciar um refúgio verdadeiro. Enquanto as pessoas não obtiverem clareza na compreensão de suas vidas e continuarem a agir com pouca sensatez, nunca se sentirão seguras.

Tomar refúgio na 'Jóia Tripla' (Buddha, Dhamma, Sangha) é considerado o primeiro passo para alcançar a libertação do sofrimento e de suas causas, pois fornece aos esforços feitos pelos budistas uma base de suporte e uma direção para alcançarem esse objetivo. O ato de se refugiar marca o primeiro passo de compromisso no caminho do Buddha. Os budistas afirmam se refugiar no Buddha como seu professor e guia, no Dhamma, os ensinamentos, como seu caminho, e na Sangha, a comunidade dos seus discípulos iluminados, como sendo a inspiração para o caminho.

## 14. Por que os ensinamentos budistas são frequentemente chamados de Caminho do Meio?

O 'Caminho do Meio' é um termo usado pelo Buddha em dois contextos distintos. Primeiro, como característica central de seu ensinamento de que todas as coisas surgem e desaparecem devido a causas e condições, é um caminho do meio entre os extremos do aniquilacionismo (a crença de que tudo termina com a morte) e do eternalismo (a crença de que a morte é seguida por felicidade ou condenação eternas).

Em segundo lugar, o Buddha apresentou o Caminho Óctuplo como um caminho médio entre os extremos da indulgência sensorial e do ascetismo vazio ('sem dor não há ganho'). Contudo, seria um erro olhar para isto como sendo apenas um ensinamento de moderação. Pelo contrário, o Caminho do Meio deve ser compreendido dentro do conceito do esforço geral que leva ao abandono dos estados mentais inadequados, ao cultivo dos estados mentais adequados e à libertação da ignorância e da ilusão. O Caminho do Meio não se encontra ao se buscar um ponto médio entre os dois extremos, mas, sim, encontra-se sempre naquilo que qualquer prática espiritual possibilita como uma progressão excelente para o despertar.

## 15. O que o budismo ensina sobre a natureza da felicidade?

Os seres humanos podem obter dois tipos de felicidade: a que depende de estímulos externos e a que não depende disso. O primeiro tipo de felicidade é vivenciado, em seu nível mais básico, nos prazeres sensoriais: ver, ouvir, cheirar, saborear e tocar coisas agradáveis. Também inclui as emoções positivas que vivenciamos através das relações pessoais, realizações mundanas e do status social.

O segundo tipo de felicidade é conhecido com o desenvolvimento espiritual. Inicialmente, é desfrutado pelo cultivo da generosidade e da disciplina moral, mas atinge seus níveis mais profundos com a meditação. Meditadores experientes reconhecem o entusiasmo e a felicidade que acontecem em uma mente focada como sendo inquestionavelmente superiores aos prazeres que dependem dos sentidos mais densos. Mas os estados meditativos mais refinados não representam a felicidade suprema. É no gradual abandono dos estados mentais nocivos — a causa original do sofrimento — que o praticante descobre um sentido estável e sublime de bem-estar. Isto é considerado como sendo um estado superior de felicidade, experienciado como uma expressão natural de uma mente contida, mais do que como uma experiência passageira sujeita a ganhos ou perdas.

Os budistas leigos são encorajados a procurar, moderadamente, a felicidade no mundo, compatível com o acesso à felicidade interior; e a renunciar à complacência dos prazeres mundanos, que distraem a mente do trabalho espiritual.

## 16. Por que tão poucas pessoas parecem ser verdadeiramente felizes?

O Buddha ensinou que todos os seres vivos nascem com um desejo instintivo de evitar o sofrimento e de vivenciar a felicidade. O problema é que, por ausência de sabedoria, continuamos a agir criando condições para sofrer, bem como negligenciando as ações que criariam as condições para sermos felizes. Procuramos a felicidade nas coisas que inevitavelmente nos decepcionarão; evitamos o que nos conduziria a um bem-estar duradouro. Em resumo, somos nosso pior inimigo.

São poucas as pessoas que consideraram seriamente a natureza da felicidade. Daqueles que o fizeram, menos ainda são os que se comprometeram a erradicar sistematicamente seus obstáculos internos e a cultivar as condições que a suportam. Não é de surpreender que tão poucas pessoas sejam verdadeiramente felizes.

Uma das premissas básicas do budismo é que, quanto mais claramente virmos a natureza das coisas, menos sofreremos e mais felizes seremos. Na verdade, o Buddha se referiu ao Nibbāna, o objetivo da prática budista, como a ‘suprema felicidade’. A felicidade mundana é fugaz e pouco confiável. A felicidade de uma mente controlada é um refúgio duradouro.

17. Os budistas falam muito do momento presente. Isso não entra em conflito com o que se aprende com experiências passadas ou com o planejamento do futuro?

O passado e o futuro se encontram no momento presente: o passado como memória, o futuro como pensamento e imaginação. Qualquer acesso a experiências passadas, qualquer decisão relativa ao futuro é uma atividade mental que ocorre inevitavelmente no momento presente — não há escolha, é tudo o que temos. O problema é que, ao não estarmos conscientes da memória como memória, e do pensamento como pensamento, facilmente nos perdemos neles. Quando perdemos a presença de espírito desta maneira, nossa vida se torna uma sombra abominável de si mesma.

Quanto mais conscientes estivermos do momento presente, menos confusa se torna a mente, e mais fácil se torna aprender com as experiências passadas e planejar o futuro com sabedoria.

## 18. O que é o mérito?

O mérito (*puñña*) significa a purificação interna que ocorre por ações virtuosas do corpo, da fala e da mente. As ações meritórias elevam e enobrecem a mente, e são acompanhadas por um sentimento de bem-estar.

Na Tailândia, a expressão popular ‘fazer mérito’ (*tham boon*) refere-se geralmente à doação de oferendas para a ordem monástica. Tais oferendas, quando dadas com a motivação certa, podem efetivamente ser meritórias, mas o mérito não se restringe apenas a esses atos.

As ações generosas são valiosas porque reduzem o poder do apego egoísta e ensinam a alegria da doação. Praticar os preceitos é meritório porque enfraquece o impulso de nos magoarmos e de magoar os outros, porque habitua a mente a se libertar de remorsos e a sentir respeito por si própria. Mas o tipo de mérito mais importante vem da prática do Caminho Óctuplo, particularmente da prática da meditação. Meditar com regularidade implica se comprometer com o cultivo das competências da vida. Significa responsabilizar-se diretamente pelo abandono das causas do sofrimento e por potencializar a paz, a sabedoria e a compaixão. Como a meditação é o que efetua a maior transformação da mente, ela é o mais poderoso gerador de mérito.

O Buddha ensinou que os frutos do mérito não terminam na morte, mas contribuem para um bom renascimento. Embora o Buddha enfatize a importância da libertação do ciclo de nascimento e morte (*samsāra*), também reconhece que, para aqueles que não estão preparados para tal caminho, a acumulação de mérito como benefício desta e de outras vidas futuras é uma via compreensível (e nada tola) a seguir.

## 19. Às vezes, afirma-se que o budismo é uma ciência. O que isso significa?

Existem semelhanças entre as práticas contemplativas budistas e o método científico, na rejeição da fé cega e na ênfase na investigação imparcial dos fenômenos, essencial a ambos os métodos de investigação. Contudo, também há diferenças. Em suas investigações, a ciência se limita a estudar tudo o que é publicamente verificável, possível de medir e que pode ser repetido sempre que se deseja. A investigação introspectiva realizada pelos praticantes de meditação budistas não o é. Atualmente, a maioria dos cientistas assume, como premissas básicas de seu trabalho, um número de asserções não comprovadas com as quais os budistas não concordam. A mais notável destas é a crença de que a mente é um fenômeno meramente criado pelo funcionamento do cérebro.

As hipóteses e as teorias surgem na mente humana — não estão embutidas no mundo externo. A experiência subjetiva é a característica principal da nossa vida. A visão budista defende que qualquer busca por verdades perpétuas que ignore este fato estará para sempre fadada ao sucesso parcial.

Apesar destas e de outras diferenças entre o budismo e a ciência, é preciso reconhecer que muitos budistas sentem que seus pontos de vista estão em maior consonância com os dos cientistas seculares do que com a visão da maioria das outras tradições religiosas.

## 20. O budismo é uma religião pessimista?

Pessimismo, no sentido mais comum, significa ‘uma tendência para ver o pior aspecto das coisas, ou acreditar que o pior vai acontecer; uma falta de esperança ou de confiança no futuro’, e sob uma perspectiva filosófica: ‘uma crença de que este mundo é tão mau quanto poderia ser, ou de que o mal, em última instância, prevalecerá sobre o bem’.

Nenhum desses significados se aplica aos ensinamentos budistas. O Buddha ensinou que tudo o que surge desaparece de acordo com causas e condições. Se, em uma determinada situação, prevalecerem as causas e as condições para que aconteça o pior, então o pior acontecerá; se prevalecerem as causas e as condições para que aconteça o melhor resultado possível, então surgirá o melhor desfecho. Ele enfatizou que se deve aprender a ver tudo com clareza, em vez de se adotarem atitudes unilaterais.

O Buddha, ao compreender a natureza causal dos fenômenos, não postulou valores absolutos de bem e de mal, opondo-se entre si em uma guerra sem fim. Por isso, a ideia de que ele tenha ensinado o triunfo final de um dos lados da luta deve ser descartada, algo que, em primeiro lugar, ele não reconheceu existir. Os budistas defendem que, se uma xícara de chá tiver um sabor salgado, mesmo que seja o mais desagradável possível, não é uma evidência de um universo essencialmente maligno. É simplesmente o resultado de alguém que se enganou no recipiente, pegando do sal em vez do açúcar.

## 21. Mas, afinal, o budismo não trata apenas do sofrimento?

O Buddha disse que todos os seus ensinamentos, tradicionalmente contados como 84.000, poderiam ser reduzidos a apenas dois: o sofrimento e o fim do sofrimento. O sofrimento, no sentido de aflição física ou mental, é apenas a expressão mais grosseira de *dukkha*. A relação que existe entre a palavra ‘sofrimento’ em português e o conceito de *dukkha* em pâli pode ser vista como a comparação entre vermelho vivo e a palavra cor. *Dukkha* também pode ser traduzido como um sentido crônico de ausência, ou como um defeito, ou incompletude da experiência. Neste sentido, *dukkha* é a experiência vista como ‘não-Nibbāna’. Por este motivo, até mesmo os estados mentais mais sublimes ainda são considerados como existindo no domínio de *dukkha*, porque, como são fenômenos condicionados, o apego a eles não permite que a paz derradeira aconteça.

Posto de uma forma mais simples, *dukkha* pode ser expresso como ‘uma ausência de verdadeira felicidade’.

O Buddha ensinou o caminho para a cessação do sofrimento, mas enfatizou que a libertação do sofrimento só seria possível se ele fosse confrontado e completamente compreendido em sua natureza. Na Primeira Nobre Verdade, o Buddha afirma que a vida do ser comum não iluminado se caracteriza por *dukkha*, devido aos anseios que acompanham o desconhecimento de como as coisas são.

## 22. É correto dizer que o budismo nos ensina a renunciar a todos os desejos?

O budismo distingue dois tipos de desejos: o primeiro (*tanhā*), a ser abandonado, e o segundo (*chanda*), a ser cultivado.

*Tanhā* é o desejo que surge de um mal-entendido básico sobre como as coisas são: o fato de se ver permanência, felicidade e individualidade onde não existem. O desejo pelos prazeres, a obter através de posse, de descartar algo e de se tornar algo, é *tanhā*. *Tanhā* leva ao sofrimento pessoal e é a base de quase todos os males sociais.

*Chanda* é o desejo que surge de uma compreensão correta de como as coisas são. Em seu cerne reside a aspiração à verdade e ao bem. O desejo de fazer o bem, de agir bem, de agir com bondade, de agir com sabedoria — todos os desejos baseados na aspiração à verdade e ao bem — conduzem à realização pessoal e a comunidades sãs.

A distinção entre *chanda* e *tanhā* não é filosófica, mas psicológica. Ao se observar de perto a crua experiência de vida, a distinção entre desejos que levam à felicidade genuína e os que não levam torna-se cada vez mais clara.

## 23. O que significa 'desapegar'?

O Buddha nos ensinou a observar como criamos sofrimento constantemente para nós mesmos, apegando-nos ao corpo e seus sentidos, às sensações, percepções, pensamentos e emoções, como sendo 'eu' ou 'meu'. Aprender a abandonar esse hábito é aprender a 'desapegar'. Tal não é possível por um ato de vontade. O ato de desapegar ocorre naturalmente quando a mente treinada se torna suficientemente aguçada para perceber que não existe nada na experiência direta que possa corresponder ao conceito de 'eu' e 'meu'.

'Eu' e 'meu' não são, contudo, meras ilusões; são convenções sociais extremamente úteis, e o Buddha ensinou a respeitá-las como tal. Embora o corpo, por exemplo, estritamente falando, seja 'não meu', não quer dizer que deva ser negligenciado. Desapegar do corpo não significa que se deva deixar de praticar exercício, de tomar banho ou de ter uma dieta saudável. Significa não permitir que a vida seja definida em termos corporais. Significa libertar-se de toda a ansiedade, insegurança e vaidade, de todo o medo de envelhecer, adoecer e morrer, que acompanham uma relação não sábia com o corpo.

'Desapegar' é também um termo usado para um esforço inteligente. Ao sabermos que nenhum esforço que façamos existe em vão, que será sempre afetado de alguma forma por condições sobre as quais não temos controle, desapegamos das nossas exigências e expectativas relativas ao futuro. Criamos as melhores condições possíveis para atingir nossos objetivos e, depois, nos libertamos dos resultados.

## 24. Como alguém se torna budista?

Falando de forma prática, alguém se torna budista quando, ao se refugiar no Buddha, no Dhamma e na Sangha, começa a se aplicar no estudo e a aplicar os ensinamentos do Buddha em sua vida.

Nos países budistas, como a Tailândia, nunca houve cerimônias específicas onde as pessoas pudessem afirmar formalmente sua devoção ao budismo. De certa forma, talvez isso se deva ao fato de o budismo não ser uma religião baseada na adoção de determinadas crenças; e, em parte, também por não existir proselitismo budista, poucos são os recém-convertidos. Para o bem e para o mal, as pessoas encaram sua identidade budista como algo garantido, assumindo que são budistas desde o dia em que nasceram.

A situação é um pouco diferente na Índia. Aproximadamente nos últimos setenta anos, um grande número de *Dalits* (antes chamados de ‘intocáveis’) se converteram ao budismo seguindo o exemplo de seu líder, Dr. Ambedhkar. Realizaram-se imensas cerimônias de conversão, onde se formalizou a aceitação dos refúgios em Buddha, Dhamma e Sangha, e um compromisso de viver de acordo com os cinco preceitos. (Esta fórmula de solicitar os refúgios e os preceitos a partir da comunidade monástica é incorporada em quase todas as cerimônias budistas na Tailândia.)

## 25. O que são contaminações?

A mente destreinada é presa de vários estados mentais que arruinam seu esplendor natural. Estes incluem as diversas formas de cobiça, inveja, raiva, ódio e animosidade, torpor e agitação, complacência, confusão, arrogância, desprezo e preconceito, e apego cego a pontos de vista e crenças. Felizmente, nenhum desses estados mentais está irrevogavelmente conectado à mente; qualquer um pode ser eliminado pela prática do Caminho Óctuplo. Esses estados mentais negativos e prejudiciais são chamados de *kilesa*, na língua pâli, geralmente traduzidos como ‘contaminações ou corrupções’.

Neste livro, a expressão ‘estados mentais tóxicos’ tem sido preferida em vez de ‘contaminações’. As razões desta interpretação não ortodoxa devem-se, em primeiro lugar, ao fato de as contaminações serem geralmente entendidas como sendo irreversíveis, mas as *kilesas* não o são; em segundo lugar, porque ‘estados mentais tóxicos’ é um termo atual e poderoso que ilumina as atitudes descuidadas em relação às *kilesas*; em terceiro lugar, porque admite a gradação: podemos falar de algo como sendo levemente aflitivo e de algo muito aflitivo.

## 26. O budismo é uma religião ou uma filosofia?

O budismo pode ser desconcertante para algumas pessoas educadas dentro de algumas das grandes tradições monoteístas, como o Cristianismo ou o Islamismo. Embora as tradições budistas tenham espaço para a devoção e a cerimônia, o budismo não tem dogmas, nem uma escritura única. Não envolve a adoração a um deus. O que o budismo tem é um conjunto de ensinamentos que, em outras tradições, seria considerado dentro do domínio da filosofia e da psicologia. Por este motivo, têm existido muitas dúvidas se o budismo é uma religião ou não.

O budismo não se encaixa, de modo algum, no molde de religião criado no mundo ocidental; se isso significa que o budismo não é de modo algum uma religião, ou se é simplesmente um tipo diferente de religião, é um assunto em debate. Ao defender a segunda possibilidade, pode-se dizer que, enquanto as religiões que se desenvolveram no Oriente Médio são essencialmente sistemas de crenças, o budismo é um sistema educacional.

## 27. Existem escrituras budistas?

O Tipitaka (literalmente, ‘os três cestos’) é uma coleção de textos fundamentais do Budismo Theravāda preservados na antiga língua da Índia, o pāli. Na tradução inglesa, o Tipiṭaka cobre cerca de 20.000 páginas impressas. O Tipiṭaka divide-se em três seções:

### **O Vinaya Piṭaka**

A coleção de textos contendo o código disciplinar para monges e monjas, e as instruções para gerir os assuntos monásticos. As últimas incluem, por exemplo, as seções de etiqueta monástica, cerimônias e a relação correta a ter com os ‘quatro bens essenciais’: a vestimenta, a comida da mendicância, o local de residência e os remédios, bem como os procedimentos para a ordenação de novos membros e a resolução de disputas.

### **O Sutta Piṭaka**

A coleção de suttas, ou discursos. Inclui todos os ensinamentos registrados que o Buddha ensinou sobre o Dhamma, juntamente com um pequeno número de discursos dados por seus discípulos. O Sutta Piṭaka está dividido em cinco Nikāyas, ou coleções:

- Dīgha Nikāya - a ‘coleção dos discursos longos’
- Majjhima Nikāya - a ‘coleção dos discursos de duração média’
- Samyutta Nikāya - a ‘coleção temática’
- Anguttara Nikāya - a ‘coleção numerada’
- Khuddaka Nikāya - a ‘miscelânea’

### **O Abhidhamma Piṭaka**

Uma revisão e sistematização dos princípios centrais apresentados no Sutta Piṭaka.

## 28. Qual é a essência do budismo?

O Buddha respondeu a esta pergunta com uma poderosa analogia. Disse que, de qualquer mar ou oceano de onde se tirasse uma amostra de água, ela teria sempre o mesmo sabor salgado; assim, qualquer que seja o ensinamento do Buddha, ele revela o sabor único da libertação. A libertação, livrar-se de *dukkha* e de suas causas, esta é a essência do budismo.

## 29. Qual é o objetivo final da prática do Dhamma?

Os resultados da prática do Dhamma podem ser expressos tanto pela negativa quanto pela positiva. Em um sentido negativo, o resultado é a libertação de todo o sofrimento e de todas as causas do sofrimento, nomeadamente dos estados mentais nocivos enraizados na cobiça, no ódio e na ilusão. Em um sentido positivo, é a perfeição da sabedoria, da compaixão e da liberdade interior.

### 30. Os budistas acreditam em Deus?

Como a definição de Deus varia ao longo das diversas tradições religiosas, não existe uma resposta óbvia para esta pergunta. Embora a noção de uma personificação de um deus criador seja claramente incompatível com os ensinamentos budistas, alguns dos conceitos mais abstratos de 'Deus' podem se reconciliar com eles de alguma maneira.

### 31. Qual a credibilidade da autenticidade dos textos budistas, dado que foram transmitidos oralmente durante os primeiros séculos após a morte do Buddha?

A transmissão oral dos textos budistas pode ter sido mais uma força do que uma fraqueza. Quando os textos são preservados por grupos monásticos, recitando-os em conjunto em intervalos regulares, a probabilidade de erros de omissão ou de emendas deliberadas é minimizada. Embora seja preciso reconhecer que não existem evidências inabaláveis para a autenticidade dos textos antigos, há, todavia, um número de boas razões para confiar neles.

Em primeiro lugar, como foi explicado antes, existe uma coerência interna e uma ausência de contradição nos discursos do Buddha, que são notáveis, tendo em conta o imenso material, centenas de vezes superior, por exemplo, ao Novo Testamento cristão. As mesmas coleções de ensinamentos preservadas por diversas escolas budistas, em diferentes línguas, demonstram um elevado grau de correspondência.

Os ensinamentos do Buddha não se destacam, nem entram em decadência, por causa de acontecimentos históricos particulares. Descrevem um sistema educacional para o corpo, a fala e a mente, que leva ao despertar. Ao longo dos últimos séculos, muitos homens e mulheres, monásticos e leigos, puseram estes textos em prática e provaram por si próprios a sua verdade e eficácia. Em último lugar, é por esta razão que os budistas confiam na autenticidade dos ensinamentos do Buddha, que têm sido transmitidos até os dias de hoje.

## 32. O budismo se concentra demais no indivíduo e falha na dimensão social?

O termo 'budismo' é de uso recente. O próprio Buddha se referia a seus ensinamentos como *Dhamma-Vinaya*, usando 'Vinaya' para se referir aos meios pelos quais o ambiente externo pode ser ordenado de forma a criar ótimas condições para o estudo, a prática e a realização do Dhamma. O Vinaya atinge seu apogeu nas regras e regulamentos que governam a vida dos monásticos budistas, mas também se aplica à sociedade em geral. Nesta última acepção, o Vinaya informa textos, costumes e convenções que defendem a redução da avidez, do ódio e da ilusão nas comunidades, e encorajam o desenvolvimento da justiça, da paz e da harmonia.

Os estudantes dos textos budistas fundamentais deparam-se com um grande número de ensinamentos que lidam com a dimensão social do Dhamma. Esta área do budismo tem sido provavelmente negligenciada pelos escritores ocidentais, que se têm interessado mais pelos ensinamentos de meditação. Ao desejarem um budismo livre da 'bagagem cultural' asiática, acabam, por vezes, em uma visão incompleta e reducionista do Dhamma-Vinaya.

Para sermos justos, temos de admitir que os chefes das nações do budismo moderno têm caído no mesmo erro. Na Tailândia, os deuses do mercado livre têm exercido muito mais influência do que os princípios do Vinaya. Os ganhos a curto prazo são geralmente vistos como sendo objetivos mais práticos e recompensadores do que os de bem-estar a longo prazo.

### 33. Quanto tempo é preciso para alcançar a iluminação?

Esta questão tem de ser respondida usando uma velha história:

Um monge viaja pelo interior. Pergunta a uma velhinha sentada na beira da estrada, quanto falta para chegar à montanha. Ela o ignora. Ele pergunta de novo, e novamente é ignorado por ela. E o mesmo acontece pela terceira vez. O monge assume que a mulher deve ser surda. Ao recomeçar a andar, ouve ela gritar-lhe: ‘Sete dias!’. Ele retruca: ‘Vovó, eu lhe fiz essa pergunta três vezes e a senhora me ignorou. Por que esperou que eu voltasse a caminhar para me gritar a resposta?’. A idosa senhora disse: ‘Antes de lhe poder responder, tinha de ver qual a velocidade do seu andar e a determinação que aparentava ter.’

Os budistas que estão convictos de que existe algo chamado iluminação, que têm potencial para alcançá-la e que seguem o caminho para essa realização, dedicam pouco esforço a especular sobre o tempo que é necessário para alcançá-la. Sete dias, sete meses, sete anos, sete vidas — qualquer que seja o tempo que leve, não há outro caminho.

### 34. Resumidamente, o que é a lei do kamma<sup>5</sup>?

O Buddha disse que a essência do *Kamma* é a intenção. A lei do *kamma* expressa a dimensão moral da lei da causa e efeito. Qualquer ação intencional realizada pelo corpo, fala ou mente produz resultados de acordo com essa intenção. Dito de forma mais simples: boas ações têm bons resultados; más ações têm maus resultados. As ações provocadas por estados mentais nocivos enraizados na ganância, ódio e ilusão contribuem para um sofrimento futuro. As ações que provêm da sabedoria e da compaixão contribuem para a felicidade futura.

---

<sup>5</sup> O termo equivalente em sânscrito é *karma*.

### 35. Tudo o que acontece na vida está destinado a acontecer, ou existe o chamado livre-arbítrio?

O Buddha rejeitou a crença de que tudo o que existe na vida está predestinado, pré-ordenado por um poder sobrenatural. Também encorajou seus discípulos a verem como uma ideia baseada no exercício do livre-arbítrio desaparece diante de uma análise profunda da mente e do corpo.

Consoante os momentos da vida, a experiência ganha um tom diferente: agradável, desagradável ou neutro. Ao não usarmos a concentração e a sabedoria, reagimos ao agradável com apego, ao desagradável com rejeição e ao neutro com negligência. Desta forma, nossa vida é largamente determinada por reações habituais à matéria-prima que experienciamos. Com concentração e sabedoria, reconhecemos o tom efetivo da experiência tal como é, mas tomamos decisões baseadas em um critério mais inteligente. Desta forma, pode-se conhecer uma certa libertação do que é oferecido.

### 36. Por favor, dê exemplos do funcionamento da lei do kamma.

Todos os dias realizamos tantos atos provenientes da vontade, nossa vida é um fluxo de volições tão complexo, que o efeito de qualquer ato específico é raramente óbvio. Usando uma analogia, se um balde de ácido fosse lançado em um rio, saberíamos com certeza que o nível de pH da água seria reduzido a um certo nível. Mas o grau de mudança observável dependeria de outras substâncias que tivessem sido introduzidas na água. Se a água já fosse muito ácida, ou muito alcalina, o efeito poderia não ser tão óbvio.

Embora os efeitos externos das ações cármicas individuais possam não ser facilmente verificados, a um nível interno já é uma história diferente. Podemos facilmente observar que, sempre que nos zangamos, aumentamos a probabilidade de podermos nos permitir tal comportamento da mesma forma no futuro. Criamos e alimentamos hábitos e traços de personalidade através de um gotejar constante de ações volitivas. Sempre que agimos com uma intenção baixa, imediatamente nos tornamos um ser humano mais grosseiro. Sempre que agimos com gentileza, imediatamente nos tornamos uma pessoa muito melhor.

### 37. O que o budismo diz sobre a reencarnação?

Nas primeiras horas da noite em que Siddhattha Gotama se iluminou, ele conseguiu vislumbrar um número considerável de vidas passadas. No meio da noite, foi capaz de seguir o trilhar de seres em reinos diferentes, ao longo de muitas vidas, e assim verificar a lei do *kamma*. Estas experiências, tão inimaginavelmente intensas, minaram de tal maneira as tão bem estabelecidas impurezas de sua mente e, em consequência, realçando tanto o poder dessas contemplações, que, de manhã, ele se tinha tornado um Buddha completamente iluminado.

Ao longo de sua carreira de ensino, o Buddha revelou informações sobre outros reinos. Em várias ocasiões, falou desses diferentes reinos de existência, bem como da conduta que levava a renascer neles. Parece claro que ele sentiu que o conhecimento desses reinos concedia um melhor contexto para o empenho espiritual. Mesmo que este conhecimento não fosse verificável por experiência pessoal, considerou-o um valioso suporte para todos os que seguiam o Caminho Óctuplo.

O Buddha esclareceu que nenhum reino é eterno, e que o renascer nos reinos celestiais, independentemente de quão sublime seja, é sempre, em última instância, insatisfatório, e sempre tem um fim. Ele ensinou que o ser que atinge a iluminação perfeita não reencarna mais nenhuma vez. A causa para o vagar sem começo nos reinos temporais é a ignorância fundamental da natureza de como as coisas são. Uma vez que essa ignorância é destruída, tudo o que se baseia nela desaparece.

### 38. Para os budistas, que importância tem acreditar na reencarnação?

O budismo não é um membro da família de 'religiões como sistemas de crenças'. Por essa razão, os ensinamentos do Buddha sobre reencarnação não deveriam ser vistos como um dogma no qual os budistas têm de acreditar. Os budistas são encorajados a assumir o ensinamento da reencarnação como sendo confiável, mas a estar constantemente conscientes de que o fato de aceitarem um ensinamento que faz sentido, que inspira confiança, ou que é tão consistente com outros ensinamentos já provados como verdadeiros, não é o mesmo que conhecer a verdade por si próprio.

O Buddha ensinou que as pessoas deviam 'preocupar-se com a verdade', não reivindicando que algo tenha que ser necessariamente verdadeiro só porque se tem uma forte sensação de que o é. A grande maioria dos budistas não foi efetivamente capaz de provar a verdade da reencarnação. São ensinados a humildemente reconhecer que, de fato, não sabem se tal é verdade, mas a aceitar os ensinamentos sobre reencarnação como uma hipótese de trabalho para compreenderem suas vidas e para seguirem o caminho do Buddha para o despertar. Ao praticarem o Caminho Óctuplo, a confiança no *kamma* e no renascimento cresce de uma forma natural, não forçada.

### 39. O que o budismo ensina sobre o céu e o inferno?

O céu e o inferno são considerados dois reinos de existência. O nascimento em algum desses reinos ocorre como resultado da ação da vontade. Embora a extensão de tempo de quem nasce em um desses reinos seja muito longa, acaba sempre por chegar ao fim. É por essa razão que se considera não ser sábio o desejo de nascer no céu após a morte. O céu é uma pausa temporária dos rigores do nascimento, velhice, doença e morte, não é uma libertação destes.

## 40. Os budistas acreditam em espíritos?

O Buddha confirmou a presença, no mundo, de seres não humanos invisíveis a olho nu. A existência desses seres tem sido verificada ao longo dos anos por médiuns dotados que desenvolveram as faculdades necessárias para os perceber. A grande maioria dos budistas, que não consegue confirmar a verdade nesta matéria, toma-a como verdadeira. Outros, de disposições mais céticas, têm reservas sobre tal.

Os professores budistas consideram que, mais importante do que estimular a fé na existência de tais seres invisíveis, é preciso infundir atitudes sábias para com eles. O Buddha ensinou que todos os seres, sem exceção, são nossos companheiros de caminhada nos reinos do nascimento e da morte, e como tal não deveriam ser adorados nem subornados com oferendas. Os budistas são ensinados a cultivar uma atitude de respeito e de bondade para com os seres não humanos. Ao fazê-lo, tornam-se amados por eles e livres de quaisquer perigos que venham desses seres. E, se for o caso de os fenômenos percebidos como espíritos serem simplesmente produto do inconsciente humano, tomar a mesma atitude é a melhor cura.

## 41. Por que se dá tanta importância à impermanência no budismo?

A impermanência é a característica principal da existência. Tudo muda, nada fica igual, nada dura para sempre. Embora isto possa parecer uma observação banal, uma investigação mais atenta revela quantos dos pensamentos, emoções, percepções, desejos e medos ocorrem precisamente porque a verdade da impermanência é constantemente esquecida. A reflexão contínua sobre a natureza condicionada e impermanente das coisas evita que nos entusiasmemos e nos descuidemos quando tudo corre bem, e que fiquemos deprimidos e desencorajados quando as coisas correm mal. Na meditação, a mente centrada desenvolve intuição da sua verdadeira natureza através da observação, a cada momento, da ascensão e queda dos fenômenos físicos e mentais.

## 42. Qual é o significado do 'não-eu'?

A pessoa não iluminada assume que existe uma entidade permanente e independente que subjaz à experiência, e que esta entidade somos 'nós', quem verdadeiramente somos. Tomamos como certo que este 'eu' é quem vê, pensa, sente, ouve, fala e age. O Buddha ensinou que esta compreensão de quem somos é enganosa, baseada em erros de percepção fundamentais, e é a causa-raiz do sofrimento humano.

O budismo ensina que, longe de ser o centro sólido da experiência, a sensação do 'eu' é criada a cada momento, através de uma identificação instintiva com os aspectos da experiência: o corpo, os sentimentos, as percepções, os pensamentos, as emoções e a autoconsciência. O Buddha nos encorajou a olhar mais de perto para a nossa experiência, a fim de ver se conseguimos descobrir este 'eu', que parece existir de forma tão óbvia. Ao reconhecer que a vida é um fluxo de fenômenos, dependente de causas e condições, mas sem dono nem controlador, intui-se o 'não-eu', ou *anattā*.

Uma forma de compreender este ensinamento é considerar a frase em inglês: *It rains* ('Chove'). A que se refere a palavra *it* ('ele/ela/isso') nesta frase? Existe um 'it' que está chovendo, ou, ao nos referirmos a 'it', estamos simplesmente empregando uma convenção linguística sem um referente real? Da mesma forma, o budismo sugere que o 'eu' ou 'ego' que sentimos como o centro do nosso ser é também uma construção, uma convenção útil para a comunicação, mas não uma entidade sólida e permanente.

O ensinamento do 'não-eu' é contraintuitivo e só pode ser realizado em uma mente estável e feliz. Por esta razão, a ênfase é colocada na criação de uma base sólida para esta intuição, através da prática da generosidade, da conduta moral e da meditação.

### 43. Se não existe o eu, o que renasce afinal?

Os ensinamentos do 'não-eu' apontam para o fato de que as coisas existem como um processo, mais do que como objetos distintos. Uma vela fornece a analogia tradicional para ilustrar a relação entre o 'não-eu' e o renascimento. O que chamamos de chama de uma vela não é, em si, uma coisa, mas a expressão da relação de ligação temporal entre o pavio da vela e o oxigênio. Se uma vela for acesa a partir de outra, é apenas convencionalmente verdade dizer que uma coisa chamada chama migrou de uma vela para outra; na verdade, um processo foi mantido com o fornecimento de um novo material de base. Da mesma forma, não existe algo chamado 'eu' que tenha renascido com a morte de um corpo, mas trata-se de um processo que se manifesta de uma forma nova e adequada.

#### 44. Se não existe o 'eu', como as pessoas podem ser responsabilizadas por suas ações?

O budismo faz uma distinção entre a realidade e a convenção social. A ideia do 'eu' é reconhecida como sendo um elemento da vida social muito útil, e até mesmo indispensável. Em conversas, os mestres iluminados usam os termos 'eu' e 'você' de uma forma normal e respondem por um nome. A diferença é que eles reconhecem a convenção como sendo uma convenção, e não a confundem com a realidade última.

A maioria dos ensinamentos budistas lida com a vida sob uma perspectiva convencional. O papel principal é dado à responsabilidade pessoal. No Dhammapada, o Buddha afirma:

*Na verdade, cada um é o refúgio de si mesmo;*

*Quem mais poderia ser o refúgio de si?*

*Uma vez completamente dominado o seu eu,*

*Obtém-se um refúgio que dificilmente haverá melhor.*

*Dhammapada 380*



### III - A Sangha

*Eles são os discípulos do Excelso Buddha, que praticaram bem,  
Que praticaram diretamente,  
Que praticaram de forma refletida,  
Os que praticaram com integridade.  
São os quatro pares, os oito tipos de seres nobres,  
Estes são os Seus discípulos.  
Tais seres são merecedores de doações,  
Merecedores de hospitalidade,  
Merecedores de oferendas,  
Merecedores de respeito;  
Dão ocasião a que, neste mundo, surja um bem incomparável.*





## Dez Assuntos para Refletir Frequentemente por Aqueles que Seguem Adiante<sup>6</sup>

*Monges, existem dez dhammas que devem ser refletidos frequentemente por aqueles que seguiram adiante – quais são esses dez?*

*Eu não vivo mais de acordo com os objetivos e valores do mundo. Isso deve ser refletido frequentemente por quem seguiu adiante.*

*Minha própria vida é sustentada pelas oferendas dos outros. Isso deve ser refletido frequentemente por quem seguiu adiante.*

*Devo me esforçar para abandonar meus hábitos anteriores. Isso deve ser refletido frequentemente por quem seguiu adiante.*

*Surge em minha mente algum lamento sobre minha conduta? Isso deve ser refletido frequentemente por quem seguiu adiante.*

*Meus companheiros espirituais consideram minha conduta falha? Isso deve ser refletido frequentemente por quem seguiu adiante.*

*Tudo o que é meu, amado e prazeroso, se tornará diferente, se separará de mim. Isso deve ser refletido frequentemente por quem seguiu adiante.*

*Sou dono do meu Kamma, herdeiro do meu Kamma, nascido do meu Kamma, relacionado com o meu Kamma, vivo suportado pelo meu Kamma; qualquer que seja o Kamma que eu faça, para o bem ou para o mal, eu serei seu herdeiro. Isso deve ser refletido frequentemente por*

---

<sup>6</sup> Seguir adiante é um eufemismo para o abandono da vida laica e a tomada da vida monástica.

*quem seguiu adiante.*

*Os dias e as noites passam incessantemente; quão bem estou usando meu tempo? Isso deve ser refletido frequentemente por quem seguiu adiante.*

*Sei apreciar a solidão? Isso deve ser refletido frequentemente por quem seguiu adiante.*

*Minha prática deu frutos, resultando em liberdade ou compreensão, de forma que no fim da vida eu não precise me sentir envergonhado, quando questionado pelos meus companheiros espirituais? Isso deve ser refletido frequentemente por quem seguiu adiante.*

*Monges, estes são os dez dhammas a serem refletidos frequentemente por aqueles que seguiram adiante.*

*Aṅguttara Nikāya, Livro dos Dez 48*

## 45. O que quer dizer 'Sangha'?

A palavra 'Sangha' é usada de duas maneiras. Primeiro, é o nome dado à ordem monástica, daí a frase 'a Sangha tailandesa'. Segundo, refere-se à comunidade de todos aqueles que alcançaram um dos níveis de iluminação. As duas categorias se sobrepõem em certo nível: durante os últimos 2.600 anos, a grande maioria dos que alcançaram níveis de iluminação foram membros da ordem monástica. Contudo, a vida monástica não é condição necessária para a iluminação. Muitos membros da Sangha iluminada viveram (e vivem) como leigos.

## 46. Por que os monges budistas raspam a cabeça?

O cabelo é um dos maiores focos do desejo humano para embelezar o corpo e projetar uma imagem particular para o mundo. Os monges raspam o cabelo como uma expressão de sua aspiração à renúncia da vaidade pessoal. Fazer isso serve para lembrar a si mesmos e aos outros que deixaram o mundo. A visão de um monge budista com mantos ocre e cabeça raspada torna-se memorável. As pessoas podem ficar curiosas ou intrigadas, podem se sentir elevadas, podem ser lembradas da necessidade de estar alertas e despertas. Consequentemente, os monges budistas propagam o Dhamma de uma forma muito sutil, bastando serem vistos. Os monges raspam a cabeça uma vez por mês (no dia anterior à lua cheia) ou duas vezes (acrescentando o dia anterior à lua nova). Na Tailândia, os monges também raspam as sobrancelhas.

## 47. Por que os monges usam mantos de cores diferentes?

Os mantos amarelo-claros ou laranja são usados por monges que geralmente vivem em mosteiros urbanos. Os marrons são comumente usados por monges que vivem nos mosteiros das florestas. Atualmente, a maioria dos monges usa mantos de material sintético. Estes são produzidos comercialmente em uma variedade de cores, comprados por budistas leigos e depois oferecidos aos monges. Na maioria dos mosteiros, prescreve-se uma série de cores, mas em outros, os monges são livres para usar qualquer cor que lhes seja oferecida, desde que esteja dentro de limites aceitáveis. Em muitos mosteiros de floresta, os monges costuram seus próprios mantos e os tingem com corante extraído do tronco da jaqueira. A cor dessas vestimentas varia de acordo com a cor da madeira usada (indo do dourado ao vermelho-alaranjado) e com o uso do manto (que é sempre lavado em uma solução diluída de tingimento, um adstringente fraco, e escurece conforme envelhece).

## 48. O que é o Vinaya?

O Vinaya é o compêndio das regras de prática, protocolos, procedimentos e deveres deixados pelo Buddha para a ordem monástica. O Vinaya tem como intenção manter a harmonia dentro e entre as comunidades monásticas, bem como criar as condições ótimas para cada monge praticar o Dhamma. O cerne do Vinaya é o *Pāṭimokkha*, as 227 regras que constituem o código básico da disciplina.

O *Pāṭimokkha* está dividido em várias seções. A primeira consiste em quatro ofensas que dão origem à expulsão: as relações sexuais, roubar, matar qualquer ser humano e fazer falsas alegações sobre realizações espirituais. A segunda seção consiste em 13 ofensas extremamente graves, as quais constituem sérias manchas na honra de um monge e, se cometidas, requerem um período de penitência para se purificarem. Nelas estão incluídos casos graves de má conduta sexual, como masturbação, tocar o corpo de uma mulher com luxúria e seduzir sexualmente de forma explícita. Todas as outras ofensas são confessadas e purificadas através de um procedimento breve, precedendo a reunião quinzenal da comunidade monástica, o Uposatha, durante a qual toda a disciplina do *Pāṭimokkha* é cantada por um dos monges.

## 49. O celibato monástico não seria antinatural?

Sim, se considerarmos que ‘antinatural’ significa agir de formas que ultrapassam os mais básicos instintos humanos. Mas é geralmente aceito que a civilização humana evoluiu até seu nível atual precisamente por sua capacidade de ir além do que lhe é inato, de conseguir ser inteligentemente ‘antinatural’. Também se pode argumentar que a aspiração humana de governar os instintos básicos é concretizada na mente tão naturalmente quanto os próprios instintos são vivenciados no corpo. O impulso sexual é, talvez, o instinto mais forte, e aprender a se relacionar com ele de uma forma hábil é um grande desafio. Na Sangha tailandesa, os monges que não se acham capazes, ou não querem, manter uma vida celibatária retornam à vida leiga sem qualquer vergonha ou crítica.

## 50. Qual é o verdadeiro objetivo do celibato monástico?

A Sangha foi fundada pelo Buddha para todos os que desejavam se dedicar com afinco ao seu caminho para o despertar. O Buddha planejou a vida monástica como sendo de uma simplicidade radical, com o mínimo de distrações desnecessárias. As ligações românticas, as relações sexuais e suas consequências naturais – a paternidade – são incompatíveis com a prática criada. Igualmente comprometeriam a relação simbiótica entre a ordem mendicante e a sociedade em geral, a qual o Buddha vislumbrou.

O Buddha descobriu que as formas mais sutis de felicidade e a experiência do verdadeiro bem-estar são raramente acessíveis, e sempre insustentáveis, sempre que as pessoas se entregam aos prazeres sensoriais. Ele insistiu no celibato da Sangha de forma a conceder aos monges a oportunidade de investigarem o impulso sexual como um fenômeno condicionado e aprenderem a se libertar da identificação com ele.

O Buddha revelou que com a maturidade espiritual o instinto sexual não tem sustentação e desaparece. Assim como os desejos sexuais, as percepções e os pensamentos não são só um obstáculo à libertação, mas devem sua existência à ignorância profundamente enraizada sobre a verdadeira realidade, à qual os monásticos se dedicam a eliminar, e daí escolherem a vida do celibato.

## 51. Qual a finalidade da ronda de esmolas?

Os budistas consideram que o trabalho dos monges (o estudo, a prática e o ensinamento do Dhamma) é tão importante que eles deveriam estar livres para realizá-lo sem quaisquer preocupações com as necessidades básicas materiais. As famílias acreditam obter muito mérito sempre que apoiam materialmente a Sangha.

O Buddha projetou a disciplina monástica de forma a prevenir que os monges se desligassem completamente do mundo. As regras de prática que se relacionam com a comida são as que desempenham o maior papel na obtenção deste objetivo. Uma regra, por exemplo, estipula que os monges só podem comer a comida que lhes tenha sido formalmente oferecida pelos leigos budistas na manhã em que será comida. Isso assegura o contato diário entre os leigos e os monges, significando que até o mosteiro mais remoto na floresta deve estar próximo de uma aldeia, de tal forma que se possa ir a pé. A ronda de esmolas é uma expressão diária da relação simbiótica entre a Sangha e a comunidade leiga budista. Ao irem à aldeia local, os monges recebem seu sustento diário, e os leigos, no ato de doar, são lembrados da moral e dos valores espirituais.

A ronda de esmolas tem um benefício espiritual tanto para os monges como para os leigos. Para os monges sinceros, é uma lembrança humilde e frequentemente comovente da generosidade que lhes permite levar uma vida monástica. Inspira-os a expressar seu apreço pela fé que lhes é dedicada, por serem diligentes na prática de seus deveres. A ronda de esmolas dá aos leigos budistas a oportunidade de começarem o dia com um ato de generosidade. Sentem a alegria de dar e o contentamento de terem contribuído para o bem-estar dos monges cuidados por eles. Também é uma oportunidade para poderem dedicar aos seus entes queridos falecidos o mérito que obtêm da sua generosidade. Muitos pais ensinam os filhos, desde tenra idade, a pôr comida nas tigelas dos monges, iniciando as crianças em uma atividade com os monges que consideram especial, bem como criando um sentido de familiaridade e de conexão.

## 52. Por que o Buddha permitiu que os monges comessem carne?

A primeira razão e a mais importante é que comer carne não é, em si, considerado censurável. O Buddha permitiu que os monges comessem carne, caso não tivessem visto, ouvido ou suspeitado que quaisquer seres vivos tivessem sido mortos especificamente para preparar a refeição para eles. Em tal caso, não tendo contribuído de forma direta para a morte das criaturas, os monges não criam *kamma* por consumirem a sua carne. O Buddha também não proibiu que os monges praticassem o vegetarianismo, nem o louvou. Seus ensinamentos sobre comida focaram-se na importância de se comer com moderação comida facilmente digerível, mais do que defenderem qualquer dieta em particular.

Uma segunda consideração subjacente à atitude do Buddha em relação ao vegetarianismo na Sangha é o bem-estar a longo prazo da própria ordem. Os monges são mendicantes, dependendo totalmente da generosidade das famílias para suas necessidades alimentares; não lhes é permitido cultivar, armazenar ou cozinhar comida, nem podem colher frutos das árvores. Se a Sangha se tornasse restrita a áreas onde dependesse de doadores vegetarianos, sua influência benéfica na sociedade seria desnecessariamente limitada. O espírito de mendicância também seria traído, caso os monges pedissem comida especial aos doadores, em vez de estarem gratos por qualquer oferenda, feita de boa fé.

### 53. Para atingir a iluminação é preciso fazer parte de uma ordem monástica?

A Sangha foi criada pelo Buddha especificamente para providenciar as condições ótimas para os homens e mulheres que quisessem se comprometer verdadeiramente com o caminho do despertar. Por esta razão, a Sangha é a vocação que dá mais apoio para os que, seriamente, querem praticar o budismo. Contudo, a vida monástica não serve para todos, e mesmo muitas pessoas que encaram a prática budista com seriedade têm obrigações que não possibilitam a ordenação. Felizmente, para aqueles que não querem, ou não podem, levar uma vida monástica, seguir o caminho para a iluminação em uma família, embora difícil, pode conduzir a uma conclusão satisfatória. Ao longo dos últimos séculos, muitos budistas leigos levaram vidas exemplares e até alcançaram estágios de iluminação, particularmente o primeiro nível, conhecido como a 'Entrada na Corrente'.

## 54. O que quer dizer 'tudong'? O que é um 'monge tudong'?

O termo 'tudong' deriva do termo pāli 'dhutanga', referindo-se a treze práticas permitidas à Sangha pelo Buddha que 'vão contra a corrente'. Esta lista de práticas ascéticas inclui comer uma refeição por dia, comer somente o que é colocado na tigela e viver junto à raiz de uma árvore, e termina com a prática mais exigente: abster-se da postura deitada. As práticas do tudong desempenham um papel proeminente nos mosteiros da floresta do nordeste da Tailândia, e muitas estão inseridas na vida diária das comunidades monásticas. Os monges partem para determinadas práticas de tudong, por períodos limitados, de forma a saírem da 'zona de conforto' e para energizarem as mentes quando são apanhados na rotina.

Fora das comunidades monásticas, a palavra 'tudong' é frequentemente usada referindo-se à prática em que os monges andam pelo campo, passando as noites debaixo de seus mosquiteiros (*glots*). Os monges em tudong por vezes decidem deslocar-se de um mosteiro para outro; outras vezes escolhem uma rota que lhes permita visitar professores famosos para pedirem conselhos e encorajamento. Muitos procuram as áreas remotas para se testarem em ambientes menos familiares e desconfortáveis, enfrentando os medos de espíritos e animais selvagens, meditando na solidão das montanhas e das cavernas.

## 55. Os monges fazem votos perpétuos?

Entrar em uma ordem monástica implica comprometer-se com a prática monástica pelo tempo que se entender necessário. Um monge pode assumir para si mesmo o voto de permanecer monge pelo resto da vida, mas tal não lhe é exigido. Na verdade, a maioria dos que entram na ordem acabam por a deixar.

A ordenação temporária tem sido, desde há muito tempo, uma característica chave do budismo Tailandês. Tradicionalmente, os rapazes ordenam-se por três meses no retiro da estação das chuvas (*vassa*), que acontece entre as luas cheias de julho e de outubro. O valor deste costume reside, em primeiro lugar, na possibilidade de um jovem receber uma imersão nos valores morais e espirituais, antes de se comprometer com os desafios do casamento e da carreira. Em segundo lugar, fornece-lhes uma forma de poderem expressar gratidão aos pais pela educação dada (acredita-se que, através de suas ordenações, os pais obtêm grandes méritos). Em terceiro lugar, este hábito cria laços entre os budistas leigos e os mosteiros (onde, quer eles, quer a família, foram monges) que perduram por gerações.

Os monges que se juntaram à Sangha pretendendo permanecer nela o resto de suas vidas, frequentemente sentem que é mais difícil do que tinham imaginado e, após algum tempo, começa a surgir de novo o desejo pela vida leiga. Os professores geralmente aconselham os monges, que estão a considerar deixar o hábito, a esperarem algum tempo antes de tomarem uma decisão firme, para verem se suas intenções mudam. Mas, se um monge decidir deixar a ordem, não fica sujeito a qualquer estigma social. Pelo contrário, as comunidades leigas budistas geralmente têm um respeito e uma confiança especial por aqueles que passaram uma parte de suas vidas como monges.

## 56. O que os monges fazem diariamente?

A vida diária dos monges depende do tipo de mosteiro onde vivem e do nível de sua carreira monástica. Nos mosteiros situados nas aldeias, vilas e cidades da Tailândia, os monges participam dos pujas matinais e vespertinos, saem para a ronda de esmolas de manhã cedo e passam o resto do dia a estudar, ensinar ou a realizar deveres cerimoniais. Falando em termos gerais, a prática da meditação não constitui a maior parte de suas vidas. Nestes mosteiros, os monges comem duas vezes por dia, a primeira refeição depois da ronda de esmolas e a segunda por volta das onze da manhã.

Nos mosteiros da floresta, os monges levantam-se por volta das três da manhã. Em alguns mosteiros, os cânticos em grupo e a meditação acontecem de manhã cedo e à noite; em outros, os monges meditam sozinhos. Logo ao raiar do sol, os monges põem-se a caminho para a ronda de esmolas em direção aos vilarejos das redondezas, em itinerários que distanciam entre, aproximadamente, dois a dez quilômetros. Os monges da floresta só comem uma vez por dia, geralmente por volta das oito da manhã. Passam muito do dia a praticar meditação, sentada e andando. O estudo dos livros tem um papel secundário e é deixado à escolha de cada um. Pode ser que recebam instrução formal do seu professor, duas a quatro vezes por mês. À tarde, os monges trabalham geralmente uma ou duas horas, principalmente na limpeza dos edifícios monásticos e a varrer os caminhos da floresta. Nos mosteiros mais pobres, é frequente os monges fazerem algumas obras de construção quando necessárias.

## 57. Já que os monges vivem em reclusão, que qualificações eles têm para aconselhar as pessoas sobre suas famílias e seus problemas profissionais?

Pessoas de qualquer classe e nível social, velhos e novos, do sexo masculino e feminino, vão visitar os monges seniores. Elas tratam de suas vidas e problemas com estes monges, da mesma forma que os ocidentais falam com um padre ou um terapeuta. Em resultado disso, esses monges acabam por ter uma boa visão dos diversos problemas com que se confrontam os seus discípulos leigos.

Uma vida devotada à compreensão da mente humana significa que os monges seniores, particularmente os mestres em meditação, alcançaram profundas realizações no que respeita à forma como a mente funciona, como cria sofrimento e como se pode libertar de tal. Ao observarem profundamente o funcionamento das próprias mentes, estes monges compreendem a mente dos outros. Embora as situações que provocam emoções possam variar, as emoções em si são universais. Ao falarem sobre os pensamentos, as crenças, os desejos e medos que subjazem a vários problemas, os monges podem chegar à raiz do assunto em causa, sem se atrapalharem por falta de experiência pessoal em situações particulares.

## 58. As mulheres podem ser monjas?

Sim, as mulheres podem ter uma vida monástica, dedicando suas vidas ao estudo e prática dos ensinamentos budistas, mas não da mesma maneira que as monjas das primeiras gerações. Infelizmente, a ordem original das monjas, a Sangha das Bhikkhunīs, extinguiu-se há mais de mil anos. A visão que prevaleceu (embora não unânime) nos países budistas Theravāda é que não é possível restaurar a ordem das Bhikkhunīs, uma vez que os requisitos para a ordenação das Bhikkhunīs, tal como o Buddha estipulou, não podem ser preenchidos. Sendo a linhagem Theravāda uma tradição que se define pela atitude conservadora em relação aos textos, não é de surpreender que a atitude de ultrapassar as instruções dadas pelo próprio Buddha seja considerada impensável para muitos monges. Como alternativa para as ordenações de Bhikkhunīs, os países Theravāda estabeleceram as suas próprias instituições quase monásticas para mulheres com fé. Na Tailândia, esta instituição é a ordem dos hábitos brancos das *mé chí*.

A visão ortodoxa sobre a restauração das ordens de Bhikkhunīs não é aceita universalmente. Ao longo dos últimos anos, iniciou-se um movimento para restabelecer a ordem de Bhikkhunīs, principalmente instigado por mulheres budistas de países ocidentais. Há um número crescente de mulheres que, atualmente, vivem como Bhikkhunīs, sendo que um pequeno número delas reside na Tailândia.

## 59. Já existiu na Tailândia uma Ordem de Bhikkhunīs?

Na altura em que o primeiro reino tailandês se instalou em Sukhotai, no séc. XII, a ordem das Bhikkhunīs já tinha sido extinta. É possível que, aproximadamente mil anos antes disso, na primeira onda de propagação budista, no que hoje é o centro da Tailândia, as Bhikkhunīs tenham desempenhado algum papel, mas não há relatos históricos confiáveis de tal. Seguramente, não existe qualquer memória cultural de uma ‘idade de ouro’ budista, em que a Sangha fosse constituída de ambos: Bhikkhus e Bhikkhunīs. Talvez isto ajude a explicar por que a atitude tailandesa perante a restauração das ordens de Bhikkhunīs seja pouco entusiasta.

60. Não é melhor trabalhar para tornar a sociedade um lugar melhor, em vez de se retirar para ser um monge ou uma monja?

A ordem monástica está ligada à sociedade em geral através de uma complexa rede de relações. No cômputo geral, deve ser considerada mais como uma parte especial da sociedade do que como um corpo exterior a ela. Tornar-se monge não significa cortar todos os laços com o mundo, mas antes adotar uma nova relação com ele. Os monásticos defendem a integridade dos ensinamentos do Buddha, evitando que se diluam ou sejam distorcidos. Põem em prática os ensinamentos e, ao longo das suas vidas, tentam comprovar o valor de o fazerem. Os monges transmitem os ensinamentos aos budistas leigos. Empreendem uma prática que, se feita com sinceridade, os ajuda a moldar as qualidades da paz, compaixão e sabedoria. Ao desempenharem estas funções, acredita-se que os monásticos ajudam a preservar e disseminar os valores que corroboram as tentativas de fazer mudanças positivas na sociedade.

61. Por que na Tailândia os monges recebem oferendas de mulheres sobre um pedaço de tecido, em vez de receberem diretamente de suas mãos?

A prática não foi proposta pelo Buddha e não é seguida por monges em outros países Theravāda. É uma convenção (possivelmente copiada de algum ritual da corte Khmer) que foi adotada pela Sangha tailandesa há alguns séculos, de forma a manter a formalidade das relações entre monges e mulheres leigas. O ato de doar cria, pela sua natureza, uma certa intimidade entre aquele que dá e o que recebe. Ao aceitar oferendas sobre um pano, o monge cria uma artificialidade e distância no ato de doar, servindo de ajuda à consciência, bem como uma restrição, tanto para o monge como para a mulher que doa.

## IV - Atitudes Budistas

*Todas as ações são ditadas pela mente:  
A mente é o seu mestre; a mente é o seu criador.  
Se alguém agir ou falar com um estado mental contaminado,  
O sofrimento surgirá, tal como a carroça  
Que segue as pegadas do boi.*

*Todas as ações são ditadas pela mente:  
A mente é o seu mestre; a mente é o seu criador.  
Se alguém agir ou falar com um estado mental puro,  
Surgirá a felicidade, como uma sombra  
Que perdura por detrás, sem partir.*

*Dhammapada, v. 1-2*



## 62. Por que tanto sangue foi derramado em nome da religião? O budismo também contribuiu para essa carnificina?

Os seres humanos precisam dar sentido às suas vidas, dar-lhes significado e propósito. As religiões surgiram para atender a essa necessidade. Como consequência, a maioria das pessoas adota um tipo de crença ou dogma religioso como um enquadramento dentro do qual conseguem compreender suas vidas. Mas, como há um número de sistemas de crenças, e cada um tende a afirmar que só ele é o possuidor da verdade, o conflito ancestral entre os sistemas de crenças e as paixões que engendram é inevitável. Apesar de toda a violência 'religiosa' que o mundo já presenciou, a natureza das necessidades humanas faz com que se torne difícil imaginar um mundo sem pessoas se refugiando nas crenças dogmáticas.

Até mesmo as pessoas assumidamente seculares ou materialistas têm as mesmas necessidades psicológicas de estabilidade e de significado. Na verdade, conseguem identificar-se com as suas próprias visões e crenças com tanta tenacidade como os mais convencionais dos religiosos. Nos dias de hoje, não é difícil depararmo-nos com exemplos de crenças políticas, e até de teorias científicas, que caem nas malhas do dogma.

Os budistas orgulham-se de que, em seus textos, não exista uma única frase que possa justificar o derramamento de uma só gota de sangue. Em alguns lugares, contudo, os textos ficam por ler e as lições por ensinar. No mundo atual, uma pequena minoria de homens que envergam hábitos de monges budistas usam a sua autoridade para agravar, mais do que aplacar, as disputas étnicas e territoriais, enquanto o resto do mundo Theravāda observa consternado.

Ainda assim, os ensinamentos do Buddha oferecem seguramente um caminho para sair da violência religiosa. Acertam que a via para a segurança e o significado real reside nas ações do corpo, da fala e da mente, mais do que na crença. A fé reside na capacidade de mudar, que devemos pôr à prova, ao contrário do dogma. No esforço de educar os seus comportamentos, emoções e compreensões, os seres humanos podem encontrar uma finalidade que não crie um sentido alienado de todos aqueles que não partilham do seu compromisso.

### 63. Qual é a atitude do budismo em relação às mulheres?

Primeiro e mais importante, as mulheres são vistas como seres humanos sujeitos a nascer, envelhecer, adoecer e a morrer: seres propensos ao sofrimento e com a capacidade e oportunidade de o transcender. O Buddha deixou bem claro que a capacidade para a iluminação não se baseia no gênero. Está presente na virtude de um nascimento humano, e as mulheres são vistas como tendo o mesmo potencial espiritual que os homens.

À luz desta visão de capacidades espirituais, o Buddha deu às mulheres, que se queriam dedicar inteiramente à sua prática, a oportunidade de se tornarem monjas. Passou muito tempo a ensinar as mulheres, tanto as monjas como as leigas, não lhes restringindo qualquer ensinamento por causa do seu sexo.

Mas a asserção do Buddha sobre a igualdade espiritual das mulheres não o levou a defender mudanças radicais na ordem social dominada pelos homens. Reservou a sua crítica social para o que lhe parecia ser a característica mais perniciosa: o sistema de castas. Curiosamente, na Sangha, a área na qual o Buddha tinha efetivamente o poder de estabelecer convenções que governassem as relações entre homens e mulheres, ele não optou pela igualdade. O Buddha estabeleceu relações entre as duas ordens monásticas para que a ordem das monjas, instaurada depois da dos monges, fosse considerada a sua irmã mais nova. O Buddha percebeu que este tipo de hierarquia leve, protegida de abusos por validação e normas de equilíbrio incluídas na disciplina do Vinaya, era a melhor maneira de gerir as comunidades renunciantes, e a mais aceitável para a sociedade em geral.

## 64. O que o budismo pode dizer sobre a sexualidade humana?

Como a sexualidade humana é uma força tão poderosa e tão potencialmente tumultuosa nas relações humanas, o Buddha ensinou que ela precisa ser gerida com sabedoria. Os budistas leigos assumem um preceito moral que lhes propõe refrear de todas as formas de sexualidade ilícita; o preceito enfatiza o adultério, mas inclui a violação e o assédio sexual. Os budistas são encorajados a cuidar dos seus sentidos e a não se entregarem à visualização, audição, cheiro, paladar e toque de tudo quanto estimule demasiado os apetites sexuais. O desejo por prazer sexual pode conduzir, quando consentido de forma cega, a muito sofrimento e, em alguns casos, pode resultar na traição da confiança, destruição de famílias, ruína financeira ou em atos de violência. As pessoas sensatas veem os prazeres sexuais como algo fortemente viciante e valorizam a sua liberdade o suficiente para evitarem que o sexo lhes monopolize a vida, influenciando insensatamente as escolhas a fazer.

O desejo sexual não é visto como um mal em si. Contudo, é visto como sendo condicionado pela ignorância da verdadeira forma de ser das coisas. Por esta razão, os que meditam são encorajados a investigar a sua natureza. O Buddha, em uma das suas análises sobre o anseio sexual, explica até que ponto a obsessão de qualquer mulher com a sua condição de feminilidade se relaciona com o grau de atração que exerce no masculino, bem como qual o grau em que a obsessão de qualquer homem com a sua condição de masculinidade influencia na atração pelo feminino.

Os ensinamentos budistas não veem como inerentemente más as relações consentidas entre seres adultos do mesmo sexo. As sábias reflexões do Buddha sobre o desejo sexual são igualmente aplicadas independentemente do gênero do objeto a que se destina o desejo.

O desejo sexual diminui de forma significativa com o Caminho Óctuplo, conforme o praticante começa a experienciar outras formas de prazer e de libertação mais satisfatórias. Os sentimentos universais de amor e compaixão sobrepõem-se ao desejo de intimidade pessoal. O forte impulso que antes impelia para a atividade sexual pode então ser reconhecido, em parte, como uma deslocação de atividade, alimentada

por uma incapacidade de o ver tal como é: esse tão fortemente enraizado desejo de libertação interior. O ‘arahant’ perfeitamente iluminado não experiencia qualquer desejo sexual e, contudo, vive no supremo e inabalável bem-estar.

## 65. Como o budismo encara o amor?

Nos ensinamentos budistas, o amor é visto como uma bênção ou como uma impureza dos estados mentais presentes na mente dos amantes e dos amados. Várias emoções podem ser enunciadas. No nível mais básico, o amor pode ser narcisista e exigente; sob a perspectiva mais sublime, o amor é altruísta e incondicional. O amor pessoal tende a oscilar entre estes dois extremos. Os budistas são ensinados que, quanto mais o seu amor se inclinar para as formas egoístas, mais sofrerão e mais sofrimento causarão aos entes queridos; quanto mais incondicional for o amor, e mais fortemente baseado na sabedoria e na compreensão, maior felicidade sentirão e maior capacidade terão de dar felicidade aos outros. Os budistas são ensinados a cultivar os atos, as palavras, os pensamentos e as emoções de forma a educarem e purificarem as emoções positivas.

## 66. Qual é a atitude do budismo em relação às outras religiões?

O Buddha enalteceu os elementos de outras religiões que se harmonizavam com o seu caminho para o despertar; criticou as crenças e práticas que incrementavam a dimensão da superstição, da crueldade e do dano no mundo. Defendeu a boa vontade e o respeito por todos os seres vivos, independentemente das suas crenças.

A intolerância religiosa é alheia ao budismo Theravada. Significativo é o fato de não haver na língua tailandesa uma palavra que possa exprimir tal conceito. Como o budismo não considera que exista qualquer salvação que dependa de uma crença particular em um conjunto de dogmas, não vê que uma diversidade de crenças seja ofensiva, e não faz conversões. Na verdade, a disciplina monástica proíbe que os monges ensinem quem quer que seja, incluindo budistas leigos, sem que primeiro lhes tenha sido dirigido o pedido de o fazer.

À parte de casos ocasionais de evangelização contra a ética do budismo na Tailândia, a discriminação de budistas contra membros de outras religiões é virtualmente inaudita. Embora os militantes muçulmanos venham alvejando os budistas no sul do país há muito tempo, não tem havido repercussões contra as comunidades muçulmanas em outras partes do país. Por vezes, os princípios budistas podem ser difíceis de reconhecer na sociedade tailandesa contemporânea, mas uma atitude amadurecida para com as outras religiões é uma luz viva que permanece brilhante.

## 67. O Buddha tinha alguma ideia sobre assuntos econômicos?

Ao incluir o ‘Meio de Vida Correto’ no Caminho Óctuplo, o Buddha reconheceu o papel da atividade econômica, quer na promoção do bem-estar individual, quer no desenvolvimento da sociedade em harmonia com os princípios do Dhamma. Ensinou que os budistas deveriam ter em conta critérios morais e espirituais ao considerarem o seu meio de subsistência, em particular abstendo-se de formas que pudessem prejudicar outras pessoas, os animais ou o ambiente.

O Buddha enfatizou a importância de viver a vida de forma honesta e com uma motivação saudável. Sublinhou o quanto a honestidade conduz ao autorrespeito e como ajuda a criar uma atmosfera de confiança mútua no local de trabalho (o que foi apontado pelos economistas budistas atuais como um fator que leva a substanciais reduções de custos nas transações). Quando o desejo se foca nas remunerações do trabalho, mais do que no prazer do trabalho bem feito, é bem provável que surja uma forma de pensar a curto prazo e corrupção. Se a mente das pessoas se focar mais na qualidade do trabalho em si do que nas compensações materiais, elas vivem mais contentes, menos estressadas e fazem um trabalho melhor.

Um tipo de atitude econômica que o Buddha frequentemente criticava era a acumulação de riqueza. Afirmava que, embora o gasto não devesse exceder o rendimento, as pessoas sensatas usam a sua riqueza para o seu bem-estar e de suas famílias; são generosas com os familiares e amigos, e oferecem apoio à Sangha e aos necessitados. O Buddha mencionou a comida, a roupa, o abrigo e os remédios como sendo os quatro requisitos indispensáveis para uma vida sustentável. A ausência de algum destes requisitos – ou viver em ansiedade constante no receio de os perder – é uma causa importante do sofrimento humano e torna praticamente impossível a prática espiritual. Para casos em que as condições locais não possibilitem a obtenção dos quatro requisitos, o Buddha ensinou que o governante ou o governo deveria oferecer assistência. Em termos budistas, a medida de uma economia não se encontra no número de milionários que consegue produzir, mas no grau em que consegue garantir acesso, para todos, aos quatro requisitos básicos para a vida.

## 68. Qual a atitude do Buddha em relação à política?

O Buddha manteve uma postura neutra em relação aos assuntos políticos. Não tomou qualquer posição no que toca a programas políticos em particular e não defendeu nenhum grupo político na sociedade em detrimento de outro. Embora evitasse falar a favor de qualquer forma de governo em especial, efetivamente falou dos princípios gerais da governança sábia e das virtudes e responsabilidades de quem estivesse no poder. Ensinou quais deveriam ser os princípios para guiar os grandes monarcas, bem como para os que asseguravam uma república saudável.

## 69. Que atitude o Buddha tomou a respeito de diversões, como o cinema e os esportes?

O Buddha ensinou os seus discípulos a considerarem de que forma as suas atividades reforçam o caminho para o despertar, ou os afastam dele. Estabeleceu um princípio geral: qualquer atividade que aumente o domínio das atividades nocivas no coração e que diminua a força das qualidades enriquecedoras no mesmo, deve ser evitada; qualquer atividade que aumente a intensidade das qualidades enriquecedoras no coração e que diminua a força das qualidades nocivas deve ser exercida atentamente. Este é o princípio aplicado para determinar a correta relação para com todas as formas de entretenimento, da mais grosseira à mais refinada.

O Buddha reconheceu a necessidade que, neste mundo, as pessoas com vidas estressadas têm de se descontraírem e de entretenimento. Por esta razão, não encorajou os budistas leigos a absterem-se de tais prazeres completamente. Não obstante, recomendou um dia de abstinência, duas vezes por mês (nos dias de lua cheia e de lua nova). Além de deixar mais tempo para as práticas religiosas, estes dias permitem que as famílias se afastem das obrigações diárias e reavaliem de que forma as suas vidas estão em harmonia com os seus fins e aspirações.

## 70. A criação e a apreciação da arte podem ser consideradas um caminho espiritual?

Sim, mas na perspectiva budista os seus benefícios são relativamente superficiais. A arte maior pode elevar a mente e iluminar a condição humana, de forma profunda e emocionalmente satisfatória, mas enferma em si mesma na capacidade de induzir à duradoura transformação da consciência, a qual é obtida pela prática do Caminho Óctuplo. Ainda assim, quanto ao nível da produção e do enriquecimento que a arte promove no cultivo de estados mentais sustentáveis, tais como estar consciente e ser capaz de refletir sobre si próprio, pode ser vista como um suporte no caminho do despertar.

## 71. O budismo ensina o contentamento. Mas se todos estivessem contentes com a sua vida, como o progresso humano seria alcançado?

As virtudes ensinadas pelo Buddha são para serem entendidas no contexto geral do caminho que o levou ao despertar. Sempre que o Buddha fala de contentamento, coloca-o ao lado de uma característica energética como a diligência, a persistência e a engenhosidade. Ele foi muito cuidadoso ao deixar claro que o contentamento nada tem a ver com preguiça, nem serve para significar passividade. O contentamento, no sentido budista, deve ser apreciado à luz da importância central que o Buddha dava ao esforço humano. O Buddha criticava claramente as filosofias que promoviam o fatalismo, e uma vez até comparou as pessoas negligentes a cadáveres ambulantes. O contentamento não anula o esforço, mas reforça qual a base mais sólida onde deve ser praticado.

As pessoas não iluminadas sentem frequentemente que lhes falta algo, que aquilo que não possuem os fará mais felizes do que aquilo que já têm. Até quando o desejo é realizado, e a mente saciada, mas o sentido de carência não alterado pela experiência, esta esperança sobrevive. Ao aprendermos a apreciar o mérito que existe naquilo que possuímos, libertamo-nos de anseios, frustrações e invejas. Criamos objetivos realistas, e com diligência aplicamo-nos de forma a criar as causas e as condições para a concretização desses objetivos. Mas entretanto, apreciamos, tanto quanto possível, a situação presente. Seria algo muito triste colocar todas as esperanças num futuro que pode nunca chegar.

## 72. O que o budismo ensina sobre nossa relação com o meio ambiente?

O Buddha tinha uma memória assombrosa das vidas passadas e, embora pudesse lembrar-se, literalmente, de ‘éons de contração e expansão universal’, declarava não saber onde começava este ‘preamble’. Como consequência, o budismo não subscreve a ideia de que este mundo é o trabalho de um deus criador e não atribui qualquer importância teológica a este mundo natural onde vivemos – é visto como um fenómeno que existe no presente estado devido a um fluxo de causas e condições. O desafio que nos é colocado como espécie é o de sermos capazes de lidar com o mundo físico de uma forma que fortaleça o mais possível a capacidade de nos sustentar a nós próprios.

O budismo defende que, para que possamos reforçar melhor a nossa relação com o mundo físico, a educação deve atuar em três áreas: a conduta, a emoção e o intelecto.

A educação da conduta requer que coloquemos o bem-estar do planeta acima das necessidades económicas a curto prazo - o que significa que devemos reprimir a vontade no que diz respeito a certos tipos de atividades prejudiciais, adotando uma forma de vida mais simples, com menos desperdício. As mudanças exigidas ao nível da conduta não podem ser levadas a cabo apenas por uma elite educada; para terem êxito, têm de ser adotadas por todos. Por esta razão, devem ser apoiadas por leis, normas usuais e culturais.

A educação das emoções requer que inculquemos, nas nossas culturas e dentro de cada coração, o amor e o respeito pelo mundo natural, levando-nos a repudiar a destruição ambiental.

A educação do intelecto requer que investiguemos as causas e condições que subjazem a um futuro sustentável da raça humana. Tal envolve a compreensão das consequências dos mais insignificantes atos de destruição do planeta na sua globalidade, o que significa desistir do nosso caminho habitual.

### 73. Existe alguma abordagem budista para a resolução de conflitos?

Cada sociedade vive conflitos de interesse e de pontos de vista, quer internos, quer externos. Os ensinamentos budistas enfatizam, antes de mais nada, as formas de prevenir os conflitos e de prevenir a escalada daqueles que já tenham começado. Procuram alcançar isto instruindo as pessoas envolvidas sobre a melhor forma de educarem a conduta, as emoções e de compreenderem a vida.

No budismo, a violência é considerada a reação menos inteligente em um conflito. A violência, quer seja física ou verbal, não cria soluções duradouras aos problemas. Os perpetradores da violência criam carma pesado com as suas ações, que acabarão por vir a pagar. As vítimas da violência, ou suas famílias, anseiam por vingança. Os ciclos de violência são postos em marcha. A raiz das causas do conflito fica por sarar.

O Buddha disse que as mentes livres de estados mentais nocivos tomam as decisões mais inteligentes a longo prazo. A ganância, a importância pessoal e o preconceito surgem nas mentes pessoais e, caso não se lhes preste a devida atenção, podem ter consequências enormes para as comunidades e para as nações. O Buddha ensinou os discípulos a olharem constantemente para o seu interior de maneira a perceberem com que formas - ações e palavras, desejos e emoções, crenças, valores e teorias - contribuem para os conflitos externos. Ensinou maneiras de libertar os aspectos destrutivos da mente humana e de alimentar os construtivos. Ao aprenderem a distinguir as causas e as condições dos conflitos, os budistas são ensinados a esforçarem-se no sentido de lidarem com isso da melhor forma possível.

## 74. Qual a melhor forma de lidar com o estresse?

Dadas as nossas responsabilidades e as pressões exercidas sobre nós, é inevitável que sintamos uma forte dose de estresse. Nem sempre é mau, e é mesmo difícil imaginar como é que fazer mudanças positivas na vida, abandonar velhos maus hábitos, poderiam ser possíveis sem ter de se passar por qualquer tipo de estresse. Se não formos capazes de lidar com o estresse, ou se sentirmos que não deveríamos ter de lidar com ele, poderemos não conseguir atingir importantes objetivos na vida.

Não obstante, é possível reduzir drasticamente a dose de estresse com que vivemos. Ajuda, se conseguirmos simplificar a vida tanto quanto pudermos, e se aprendermos a abrandar um pouco; ao tentarmos ajustar em um dia demasiadas coisas, ganha-se um cansaço desnecessário. Ao se dar atenção à qualidade das nossas ações e palavras, reduzem-se as interações estressantes com os demais. Um uso mais adequado dos recursos reduz o estresse nas finanças pessoais. Exercício regular, especialmente ioga e tai chi (criados para atuar no sistema nervoso), alivia muito a tensão física e ensina-nos a respirar mais naturalmente.

A prática regular de meditação dá-nos a capacidade de reconhecer e largar os estados de espírito e os pensamentos prejudiciais que subjazem à tensão crônica. As expectativas irrealistas sobre nós próprios e sobre os que nos rodeiam, por exemplo, podem ser incapacitantes. Na rotina diária, criar breves intervalos para acalmar e centrar a mente evita que o estresse se acumule ao longo do dia. Estes intervalos podem tomar a forma de uns breves sessenta segundos de meditação centrada na respiração, em frente a um computador, ou de simplesmente respirar profundamente algumas vezes antes de atender um telefone que toca. Conseguir desenvolver a capacidade de regressar ao momento presente e restabelecer um estado de calma alerta com regularidade ao longo do dia, pode fazer a diferença de forma significativa na qualidade das nossas vidas.

## 75. Qual a importância de ajudar os outros no budismo?

O altruísmo está no centro do verdadeiro coração da tradição budista. O brotar da compaixão é visto como a medida de uma mente desperta. As duas virtudes inatas que se destacavam no Buddha eram a sabedoria e a compaixão. O Buddha iluminou-se através da sabedoria e partilhou o seu caminho de despertar com os outros, pela compaixão. No budismo, a sabedoria e a compaixão eram consideradas inseparáveis, como as duas asas de uma águia.

O desejo de fazer os outros felizes ou de os aliviar do sofrimento é uma maravilhosa joia da mente humana. Mas, para que os nobres sentimentos conduzam a uma ação efetiva, é preciso sabedoria. As pessoas com boa intenção, mas com ausência de sensibilidade ou respeito por aqueles que estão determinados em ajudar, podem fazer mais mal do que bem. Preconceito, impaciência, hesitação, proferir a palavra errada, ou a palavra certa no momento errado – há tantos lapsos de julgamento, tantas falhas de carácter que podem minar os melhores esforços da pessoa mais bondosa. Além do mais, e talvez o mais importante, por vezes as pessoas não querem ser ajudadas ou não estão preparadas para tal.

O Buddha ensinou que a maturação é tudo. A pessoa sábia compreende que todos os seres são ‘donos de seu próprio Karma’. Ao expressarem a compaixão que brota da sabedoria e é ditada por ela, os sábios tentam ajudar outros quando podem, nunca esquecendo que nada garante que os seus esforços tenham sucesso. Como resultado, nunca se permitem desapontar, nem desesperar, quando as coisas não resultam bem. Se se frustram no esforço feito para ajudar os outros permanecem equânimes, prontos para tentar de novo, sempre que as condições adequadas o permitam.

## 76. Qual é a atitude budista em relação ao vegetarianismo?

O primeiro preceito assumido pelos budistas leigos requer que se abstenham de matar seres vivos, ou que haja alguém, seu intermediário, que mate seres vivos. Todas as formas intencionais de matar criam mau carma, com sérias consequências para quem o faz. Contudo, no caso das pessoas que comprem e consomem carne de um supermercado, por exemplo, não decorre qualquer carma, dado não estarem diretamente envolvidos na morte desse animal em particular que lhes fornece a carne. Não obstante, muitos budistas adotam uma dieta vegetariana, como uma vontade de evitarem qualquer conexão indireta com a morte dos animais.

O Buddha também ensinou que as pessoas deviam refletir na sua relação com o ambiente onde vivem. Por esta razão, reduzir o consumo de carne, ou adotar uma dieta vegetariana pode ser considerado uma resposta inteligente e budista, face à grave ameaça para com o ambiente, feita pela crescente exigência do consumo de carne.





## V - O budismo na Tailândia

*Sou da natureza de envelhecer; não estou para além do envelhecimento.*

*Sou da natureza de adoecer; não estou para além da doença.*

*Sou da natureza de morrer; não estou para além da morte.*

*O que é meu, o que eu amo e me é prazeroso, mudará, separar-se-á de mim.*

*Sou dono das minhas ações (volitivas), herdeiro das minhas ações, nascido das minhas ações, relacionado com as minhas ações, mantenho-me fiel ao suporte das minhas ações. Todas as ações que venha a praticar, para bem e para mal, serei o herdeiro dessas.*

*Consequentemente, deveríamos lembrar-nos disso com frequência.*

*Aṅguttara Nikāya, Livro dos Cinco, 57*

## 77. Existem muitas escolas de budismo: qual é o tipo de budismo praticado na Tailândia?

Theravāda, o ‘caminho’ (*vāda*) dos anciãos, é o nome da escola de budismo na Tailândia. É a forma de budismo que se difundiu para o sul a partir do ‘País Central’ no noroeste da Índia, floresceu no Sri Lanka e depois se espalhou ao longo do Oceano Índico para o sul da Ásia. Atualmente, além da sua presença na Tailândia, é o budismo que existe no Sri Lanka, Birmânia, Camboja, Laos e em algumas partes do Vietnã do sul. O Budismo Theravāda é uma tradição conservadora, que se distingue pela visão de que o corpo de ensinamentos, dados pelo Buddha ao longo da sua vida, está completo sem qualquer necessidade de correção ou de embelezamento. No Budismo Theravāda, a principal tarefa é assegurar que os ensinamentos do Buddha, contidos no Cânone Pāli (Tipiṭaka), sejam preservados, estudados e postos em prática, de forma a que a verdade que contém possa ser vivida e, sempre que seja apropriado, partilhada com os outros.

## 78. Como o budismo chegou à Tailândia?

Aproximadamente duzentos anos depois de o Buddha ter falecido, o notório imperador Asoka determinou que um pequeno grupo de monges viajasse pelo mundo, partilhando o Dhamma com quem estivesse interessado em aprendê-lo. Um desses grupos foi enviado para o sudeste da Ásia, região conhecida como Suvannabhumi, uma área que incluía o que hoje é a parte central da Tailândia. Crê-se que foi estabelecido um mosteiro no local da moderna cidade Nakhon Pathom (mais tarde celebrado com uma grandiosa estupa). Este é o primeiro relato do budismo na Tailândia, embora a evidência histórica de tal seja escassa. Existem, contudo, muitas evidências arqueológicas que apontam para a importância do budismo algum tempo mais tarde, no período Dvāravati (do século VI ao XII). É provável que a civilização Dvāravati tenha sucumbido ao império de Angkor e o Budismo Theravāda tenha sido largamente suplantado pelo Bramanismo e mais tarde pelo Budismo Mahāyāna. A tradição Theravāda restabeleceu-se com a emergência do reino independente da Tailândia de Sukhothai no séc. XIII. O primeiro rei de Sukhothai construiu um mosteiro para a comunidade dos monges da floresta treinados no Sri Lanka, que nessa altura tinham estado a viver no sul do país em Nakhon Si Thammarat. Isto assinalou o começo de uma relação estreita entre a nação tailandesa e o Budismo Theravāda que se prolongou até à presente data.

79. Para um visitante, a prática religiosa dos budistas tailandeses nem sempre está de acordo com as escrituras clássicas do budismo. Por que existe tal disparidade?

O budismo não é uma religião de cruzadas, nem tentou sequer alguma vez converter ou eliminar os seus rivais; pelo contrário, desejou viver com eles em paz. Ao longo dos séculos, as comunidades tailandesas tiveram influências conciliadoras com o Bramanismo indiano e com origens chinesas, bem como com práticas animistas antigas. Onde quer que esta atitude tolerante não tenha sido acompanhada por uma transmissão precisa de ensinamentos budistas, as fronteiras entre as diferentes tradições acabaram por se tornar confusas. Desta forma, um número de crenças não-budistas acabou por deslizar para dentro da corrente budista.

O derradeiro desafio enfrentado tem sido as enormes mudanças a nível social e cultural trazidas pelo moderno desenvolvimento económico. Os valores do mundo insinuaram-se em muitas partes da comunidade budista. Alguns mosteiros enriqueceram e não utilizaram a sua riqueza de forma sábia. Ao mesmo tempo, uma reação a este materialismo galopante manifesta-se de forma crescente e oferece esperança para o futuro.

## 80. Parece que os budistas tailandeses fazem muitas reverências. Por que eles se curvam diante das estátuas do Buddha?

O Buddha foi Aquele que despertou. A sua mente foi liberta de todas as aflições e alcançou a perfeição na sabedoria, compaixão, pureza interior e paz. Mas todas estas virtudes – a essência do estado de ser Buddha e o objeto da devoção budista – são qualidades abstratas, e a maioria das pessoas precisa de um foco visível para a sua reverência e memória. As estátuas do Buddha oferecem esse foco.

Os budistas criaram as suas primeiras estátuas inspirados nas de Apolo, erigidas na colônia grega de Gandhara (uma área que cobre partes do atual Paquistão e Afeganistão). As estátuas do Buddha não pretendem ser representações realistas do Buddha histórico, sendo antes figuras que evocam as qualidades inspiradoras que tornaram o Buddha único. Curvar-se perante o Buddha, primeiro de tudo, é um ato de devoção a uma forma que representa ‘O Completamente Iluminado’, ‘o professor insuperável de deuses e de humanos’, ou, como é frequentemente chamado, ‘o grandioso médico’. Também é uma forma de humildade de quem se curva – expressa pelo toque da cabeça no chão – perante as virtudes do Buddha e uma lembrança do seu compromisso para cultivar essas virtudes.

Os budistas fazem a reverência por três vezes à estátua do Buddha. A segunda reverência é ao Dhamma, a verdade dos ensinamentos do Buddha que levaram à realização dessa verdade. A terceira reverência é à Sangha, a comunidade dos seus discípulos iluminados.

## 81. Os cânticos são uma espécie de oração?

Uma oração é geralmente assumida como envolvendo uma relação com uma divindade, o que não descreveria de forma justa a prática dos cânticos budista. A compreensão da ação e dos resultados no Budismo Theravāda não dá espaço a orações de súplica ou de agradecimento. Todavia, existe alguma semelhança entre os cânticos que louvam as qualidades do Buddha, do Dhamma e da Sangha, e os hinos de louvor encontrados nas tradições teístas. Muitas pessoas acreditam que um poder protetor e auspicioso surge no coração por recitar tais versos.

## 82. Qual o valor dos cânticos?

A maioria dos cânticos mais populares encontrados na tradição budista tailandesa consiste em passagens selecionadas do Tipiṭaka. Incluem versos que enunciam as qualidades do Buddha, do Dhamma e da Sangha, discursos que explanam ensinamentos-chave, passagens de sábias reflexões, e versos para irradiarem pensamentos de bondade e partilha de méritos com todos os seres vivos.

Para muitos budistas leigos tailandeses, esse recitar é a sua principal prática espiritual. Serve, especialmente, àqueles com uma disposição mais ativa, que encontram muita dificuldade nas práticas de meditação sentada. Algumas pessoas preferem cânticos na língua original, pāli, mesmo sem compreenderem o significado, como um ato de devoção e pelo efeito meditativo da calma que oferece. Mas hoje em dia, é comum recitar-se no estilo moderno, onde cada linha do pāli é seguida pela tradução em Tailandês. Neste caso, os benefícios viram-se mais para a lembrança do significado dos textos recitados.

Nos mosteiros, recitar discursos importantes é uma prática que remonta ao tempo do Buddha. Antes dos ensinamentos terem sido escritos, eram preservados pelas comunidades de monges que, em conjunto, os recitavam com regularidade. O ato de recitar também desempenha uma função social nos mosteiros, onde as sessões de cânticos matutinos e vespertinos ajudam a criar um sentido de comunidade e harmonia.

### 83. Qual a contribuição dos mosteiros para a sociedade?

Faz parte das intenções das comunidades monásticas providenciar orientação moral, intelectual e espiritual às comunidades leigas que as apoiam. Proporcionam aos budistas leigos a oportunidade de obter mérito, por oferecerem apoio material à ordem monástica, e de dedicarem esse mérito aos que já partiram. Orientam rituais funerários e cremações. Recitam versos de bênçãos em momentos importantes da vida das famílias.

Existem dois tipos de mosteiros: os que estão nas florestas e os que se encontram nas vilas e centros urbanos. Isto reflete a divisão das ordens monásticas entre aqueles cujas vidas estão devotadas principalmente à meditação, e os que se devotam ao estudo e a deveres mais ‘clericais’.

A presença de um mosteiro na floresta tem normalmente um efeito de elevação nas populações locais. Os monges da floresta levam uma vida de rigor e muitos alcançam elevados estados espirituais que são uma inspiração para os leigos apoiadores. Os budistas leigos vão ao mosteiro de manhã para oferecerem comida e apoio material aos monges. Uma vez ali, podem fazer perguntas ou receber ensinamentos do abade. A maioria dos mosteiros oferece instalação grátis para leigos, homens e mulheres, que procuram um período de retiro onde possam praticar meditação. Existe um número crescente de mosteiros que, ao longo do ano, organizam retiros de meditação para os apoiadores leigos.

A relação entre os mosteiros nas vilas e cidades e as comunidades locais tende a ser mais próxima do que no caso dos mosteiros mais remotos na floresta. Antigamente, estes mosteiros desempenhavam um papel multifacetado na sociedade tailandesa, incluindo o de centros sociais, hospitais, escolas e pousada para viajantes. Antes de muitas destas funções terem passado para o estado, os mosteiros eram o verdadeiro centro da vida nas aldeias. Ainda hoje, consideram-se os três pilares da comunidade rural: o conselho da aldeia, a sua escola e o seu mosteiro.

## 84. É permitido aos monges budistas se envolverem em política?

Os monges budistas renunciam a toda e qualquer atividade política quando abandonam o mundo. Se os monges se envolvessem na política, tal teria efeitos nefastos na sua paz mental, seria uma causa desnecessária e mundana de conflito no interior das comunidades monásticas e colocaria em risco o papel único da Sangha na sociedade.

O Buddha queria que a ordem monástica se mantivesse distante dos assuntos políticos de forma a manter o seu papel de refúgio para os budistas de qualquer convicção política. Uma Sangha apartidária pode fornecer uma presença de ligação e de conciliação na sociedade, e este é um papel que tem sido bem desempenhado na Tailândia ao longo dos séculos. Se a Sangha, no seu todo, se identificasse com algum partido político ou programa em especial, os budistas leigos que estivessem na oposição a esse partido sentir-se-iam alienados do mosteiro, e potencialmente da própria religião budista em si mesma. Se uma Sangha politicamente ativa apoiasse o lado perdedor em uma luta política, poderia ser perseguida, trazendo sérias consequências à sobrevivência a longo prazo do corpo monástico.

Dos monásticos budistas, espera-se oferecer à sociedade orientação moral e espiritual. Se os programas políticos entram em conflito com os princípios budistas, é legítimo que os monásticos falem da importância de se preservarem esses princípios, sem se referirem a partidos políticos ou a indivíduos pelo seu nome.

## 85. Existe alguma diferença entre um templo e um mosteiro?

Em tailandês só existe uma palavra: 'wat'. Os primeiros eruditos que traduziram o tailandês para inglês adotaram uma convenção em que os 'wats' na floresta seriam referidos como 'mosteiros', e os que estavam nas áreas urbanas seriam os 'templos'. A razão para tal distinção era devida a ideias não budistas sobre o que era, ou não era, um mosteiro, mais do que a qualquer diferença fundamental entre os dois tipos de 'wats'.

Não obstante, existem casos, referentes a determinados 'wats' que não possuem uma comunidade monástica residente, que são chamados de 'templos'. Embora tais 'wats' sejam extremamente raros, um exemplo familiar à maioria dos visitantes da Tailândia é o Templo do Buddha de Esmeralda, em Bangucoque.

## 86. Quais os benefícios de se visitar um mosteiro?

Idealmente, um templo budista, ou mosteiro, é um lugar onde, temporariamente, os budistas leigos podem pôr de lado as suas preocupações e aflições, desejos mundanos e medos. É um lugar onde se espera encontrar tranquilidade, beleza e bondade. Também é um espaço onde se podem encontrar amigos com formas de pensar semelhantes, realizar ações de mérito e experienciar as alegrias da doação e do serviço. É um lugar onde se pode receber inspiração e reflexões sábias de monges seniores. Os mosteiros são, também, lugares onde os budistas leigos podem participar em cerimônias que marcam os acontecimentos mais importantes de suas vidas: nascimentos, casamentos e falecimentos.

É claro que os mosteiros variam muito no que diz respeito à forma como vivem este ideal. A atmosfera nos mosteiros situados nas áreas urbanas é muito diferente da que se encontra nas florestas e montanhas. Em países como a Tailândia, os budistas leigos são afortunados por poderem escolher o tipo de mosteiro que se ajusta às suas necessidades.

87. Os cinco preceitos são considerados o código moral básico para os leigos budistas. Por que, entre as pessoas que se consideram budistas, parece haver tão poucas que cumprem estes preceitos?

Infelizmente, parece que muitos budistas leigos não consideram que a sua conduta moral seja uma condição para se identificarem como tal.

O budismo rejeita os ensinamentos morais baseados no estímulo da compensação, sendo favorável a uma educação da conduta. Infelizmente, quando a natureza da educação não se enraíza profundamente, os budistas leigos podem se tornar mais omissos do que aqueles inflamados com o desejo da recompensa divina e o medo do tormento eterno.

## 88. Qual é o estado atual do budismo tailandês?

É difícil avaliar a saúde do budismo tailandês. Evidências abundantes de corrupção e declínio coexistem com crescentes sinais de uma revitalização.

O budismo tailandês efetivamente enfrenta algumas mudanças difíceis. A ordem monástica não se encontra no seu melhor estado de saúde. É de consenso geral que o seu sistema administrativo e a transmissão de educação precisam de reforma. A adesão à disciplina monástica é frequentemente parca. Poucos monges cumprem a regra da proibição de aceitarem doações em dinheiro. Até a economia baseada no dinheiro ganhar força na Tailândia há cerca de cinquenta anos, tal não era um problema sério. Mas a sociedade enriqueceu cada vez mais e os donativos também foram aumentando. Os monges são confrontados com tentações muito sérias e muitos sucumbem. Em vez de fazerem uma séria crítica ao materialismo e aos valores consumistas, alguns mosteiros aderiram a eles. Nas zonas rurais, há muitos mosteiros vazios. Com as reduções drásticas das taxas de natalidade e o apelo às cidades, há menos pessoas a aderirem às ordens. Um número aproximado de 300 mil monges parece ser muito, mas tem se mantido estável durante muitos anos, enquanto, nesse mesmo período, a população geral duplicou. Historicamente, o bem-estar do budismo esteve sempre ligado ao bem-estar da Sangha. Por esta razão, existem causas muito sérias de preocupação.

Na sociedade em geral, os valores consumistas espalharam os seus tentáculos de forma ainda mais abrangente. Números enormes de jovens e de pobres deixam os seus lares à procura de trabalho em Bangucoque e no estrangeiro. Ao trabalharem longas horas em fábricas, longe do apoio da família e do mosteiro, facilmente se alienam dos valores budistas. A vida nas cidades é atarefada e estressante para a maioria deles.

Felizmente, existem muitos sinais encorajadores. O interesse pela meditação está em 'alta'. Os mosteiros e os centros de meditação, que oferecem retiros aos budistas leigos, estão a florescer. Todos os anos, são vendidos e distribuídos gratuitamente imensos livros e de DVDs sobre budismo. Ao longo dos últimos anos, as estações de rádio budistas têm-se instalado em cada distrito, frequentemente orientadas por mosteiros, e são muito populares. Um número substancial de pessoas, com falta de tempo para frequentarem os mosteiros, envolvem-se em fóruns online,

debatendo o Dhamma, partilhando ensinamentos que as inspiraram. É particularmente encorajador o número de jovens a regressarem aos ensinamentos e às práticas budistas, vendo-as como uma inspiração nas suas vidas.

## 89. O budismo tem algum papel no sistema educacional tailandês?

Sim, tem. Muitas escolas públicas na Tailândia usam o ‘método Budista’ (*withi put*), embora não haja ainda um consenso real sobre o que significa verdadeiramente esse termo. A dimensão budista destas escolas varia bastante, e é muito determinada pelas ideias dos seus funcionários. Um dos desenvolvimentos mais interessantes nos últimos anos, tem sido um pequeno número de ‘escolas budistas de sabedoria’. Nestas escolas, os esforços são feitos para adaptar, na vida da escola, os princípios de desenvolvimento imbuídos no Caminho Óctuplo do Buddha, não só a nível do currículo, mas também nas relações entre professores, alunos e pais. No sistema holístico visualizado nestas escolas, a educação é concebida como tendo quatro dimensões, nomeadamente educação da:

1. Relação da criança com o mundo material;
2. Relação da criança com o mundo social;
3. Capacidade da criança para lidar sabiamente com os estados mentais prejudiciais e cultivar estados mentais elevados;
4. Capacidade da criança para pensar corretamente e refleti-la na experiência;

Acrescido a isto, muitos mosteiros nas áreas urbanas organizam as escolas de Domingo, baseadas no modelo cristão.

## 90. Quais são os principais feriados budistas?

Na Tailândia são celebrados três feriados budistas: Māgha Pūjā, Visākha Pūjā e Asālha Pūjā. As datas destes feriados variam de ano para ano, determinadas pelo calendário lunar, não pelo solar. Os feriados comemoram acontecimentos importantes que se deram nos dias de lua cheia, no tempo do Buddha. Cada feriado é dedicado a um dos três refúgios: Māgha Pūjā, ao Dhamma, Visākha Pūjā ao Buddha e Asālha Pūjā, à Sangha.

**Māgha Pūjā** é celebrado na lua cheia de fevereiro. Celebra o dia em que o Buddha apresentou o discurso Ovāda Pātimokkha, no qual resumiu os ensinamentos de todos os Buddhas. A ocasião é considerada especialmente auspiciosa, uma vez que a audiência continha 1250 monges iluminados, que se juntaram no mosteiro onde o Buddha residia, sem combinação prévia.

**Visākha Pūjā** é celebrado na lua cheia de maio. Acredita-se que foi neste dia que Buddha nasceu, se iluminou e faleceu. É um dia dedicado à memória do Buddha e é considerada a data mais importante do calendário Budista.

**Asālha Pūjā** é celebrado na lua cheia de julho. Comemora o dia em que o Buddha transmitiu o seu primeiro discurso, o Dhammacakkappavattana Sutta, o qual ‘pôs em movimento a roda do Dhamma’. A audiência era composta pelos seus cinco primeiros seguidores, que o tinham acompanhado durante anos de práticas ascéticas. No fim do discurso, um destes ascetas, Añña Kondañña, atingiu o primeiro estado de iluminação, tornando-se, assim, o primeiro membro da ‘comunidade dos nobres’, ou Sangha.

Nos feriados budistas, os leigos participam numa série de atividades meritórias: oferecem comida à ordem monástica, tomam preceitos renunciantes, ouvem sermões, meditam; mas a atividade mais popular é a participação na circum-ambulação à volta das imagens do Buddha, ou estupas com relicários, que muitos mosteiros organizam nessas noites, assim que surge a lua cheia.

## 91. Parece existir um número significativo de crimes e de corrupção na Tailândia. Como isso é possível em um país predominantemente budista?

O crime e a corrupção são universais. A filiação religiosa, ou a falta dela, é só um dos fatores entre muitos que determinam o nível de crime numa sociedade - a pobreza, por um lado, é um indicador mais fiável. Não obstante, supondo-se que havia uma relação entre os problemas enfrentados numa sociedade e a sua religião dominante, essa relação poderia basear-se em:

1. Pessoas que justificam más ações com ensinamentos religiosos;
2. Pessoas que justificam más ações distorcendo os ensinamentos religiosos;
3. Pessoas que agem em direta oposição aos ensinamentos dessas religiões.

Entre os tailandeses que se consideram budistas, 1) é desconhecido, 2) é raro, 3) é comum.

Também se pode defender que o grau de crime e corrupção na Tailândia é um indicativo do pouco que os seus líderes políticos fizeram para assegurar que os valores budistas se mantivessem, num período de rápidas mudanças sociais e económicas.

## 92. Aparentemente, os Tailandeses têm muito medo de fantasmas. Isso se deve aos ensinamentos budistas?

Durante milhares de anos, os tailandeses foram animistas, antes de se tornarem budistas. Como resultado disso, existe um sentido de imanência do mundo invisível, profundamente incorporado na cultura tailandesa. Em todas as épocas, um certo número de meditadores budistas desenvolvem a capacidade de se aperceberem de seres de outros reinos. As suas vivências garantem que, até no mundo moderno, a crença em fantasmas não declina.

Os tailandeses sempre gostaram de histórias de fantasmas, e começam a ouvi-las na infância, numa idade facilmente impressionável. Com o avanço dos efeitos especiais computadorizados, filmes sofisticados e programas de televisão continuam a manter o assunto dos fantasmas na vanguarda das mentes humanas.

O Buddha ensinou que relembrar as virtudes do Buddha, do Dhamma e da Sangha ajuda a remover o medo da mente, qualquer que seja a sua causa. Ensinou a desenvolver *sati*, a qual permite analisar o medo como sendo simplesmente um estado mental condicionado, que surge e desaparece, de acordo com as causas e as condições.

### 93. Qual o objetivo das "casas de espíritos" que as pessoas colocam em seus jardins?

Os tailandeses sempre acreditaram que a maioria das áreas dos terrenos são supervisionadas por um espírito guardião, e todos os que constroem algo devem, primeiro de tudo, pedir permissão ao espírito, e demonstrar respeito por ele, sempre. Claro que nem todos acreditam nisto, mas até os que não têm essa tendência, consideram que ‘mais vale prevenir do que remediar’, seguindo, assim, a antiga tradição de colocar uma pequena casa de espíritos num local apropriado nos seus terrenos.



A black and white photograph showing a person from behind, walking away on a wide, unpaved dirt road. The person is wearing a dark jacket and carrying a large bag or bundle on their back. The road is flanked by dense trees and foliage. On the left, there is a simple wooden fence made of branches. The sun is shining from the upper left, creating a strong lens flare effect across the scene. The overall mood is contemplative and suggests a journey or pilgrimage.

## VI - O Caminho da Prática

## Dāna (Doação)

*Bhikkhus, se os seres soubessem, como eu sei, o resultado de dar e partilhar, não comeriam sem terem dado, nem consentiriam a mancha da mesquinhez a obcecá-los e a enraizar-se em suas mentes. Mesmo que fosse a sua última colherada, a sua última porção, não comeriam sem partilharem, se houvesse alguém com quem o fazer.*

*Itivuttaka, 18*

## 94. Onde começa o caminho do budismo?

O caminho budista procura eliminar o sofrimento e a impureza mental que é a sua causa. O mais grosseiro dos agentes subversivos mentais é o apego egoísta aos bens materiais. Por este motivo, o caminho budista começa com o cultivo da generosidade. Ao desenvolver o hábito da doação e da partilha, a mente limpa a sua forma limitada e invejosa de se apropriar das coisas. O ato de dar requer que quem doa tenha em conta as necessidades dos outros, gerando por sua vez empatia. A prática da doação cria alegria no doador e aumenta o sentido de afeto e de apoio mútuo nas famílias e nas comunidades.

## 95. O que determina a característica espiritual da doação?

A intenção é a chave para todas as práticas budistas. Um ato de generosidade motivado pelo desejo de recompensa, quer seja de proveito material, quer de benefícios mais intangíveis – status, reputação, respeito ou amor – tem pouco poder na purificação da mente. Tal doação é pouco mais que uma forma de troca. Dar sem expectativas é um ato poderoso, que reduz os apegos e expande o autorrespeito e a alegria.

## 96. O que é considerado mais valioso: oferecer aos mosteiros ou a instituições de caridade?

Um dos maiores discípulos leigos do Buddha, Anāthapindika, é visto como um modelo para os budistas leigos. Tornou-se famoso por oferecer esmola diária tanto à ordem monástica como aos pobres e necessitados. Os budistas são encorajados a apoiar as comunidades monásticas locais, mas sem descuidar dos deveres para com todos os que sofrem e que têm necessidades de assistência.

## Sīla (Moralidade)

*Além disso, deveriam lembrar-se do vosso comportamento virtuoso como inquebrantável, perfeito, imaculado, libertador, louvado pelos sábios, não-apegado, que leva à concentração. Sempre que um discípulo dos seres nobres se recorda das virtudes, a sua mente não se deixa subjugar por paixões, nem por aversões, nem por ilusões. A mente torna-se tão perfeitamente direcionada, baseada na virtude. E quando a mente está perfeitamente direcionada, o discípulo dos seres nobres adquire um sentido de propósito, obtém um sentido do Dhamma, ganha alegria na ligação com o Dhamma. Naquele que está feliz, surge o êxtase. Naquele que está extasiado, o corpo acalma. Aquele cujo corpo está sereno, experiencia o relaxamento. Naquele que está em paz, a mente concentra-se.*

*Āṅguttara Nikāya, Livro dos Três, 70*

## 97. Existe alguma característica chave da atitude budista em relação à moralidade?

Sim, a ênfase na volição. O Buddha disse que a moralidade é volição. Um ato é definido como moral ou imoral de acordo com os fatores mentais presentes na concretização do ato. Um ato levado a cabo com um estado mental nocivo tem, automaticamente, mau carma; a natureza específica do ato – a justificação para tal – só afeta a severidade do carma criado. A prática da consciência presente no momento das intenções pessoais, e o desenvolvimento dos estados mentais que permitem, a cada um, refrear-se de intenções maldosas, são características vitais na moralidade budista.

## 98. Quais são os cinco preceitos?

Os cinco preceitos constituem a base do código moral no budismo. Consistem na determinação de se abster de:

1. Tirar a vida
2. Roubar e enganar
3. Conduta sexual inapropriada
4. Mentir
5. Álcool e todas as substâncias entorpecentes

Quase todas as cerimônias presididas pelos membros da Sangha incluem uma passagem na qual os budistas leigos pedem formalmente os cinco preceitos ao monge sênior. O monge recita os preceitos, um de cada vez, e o leigo budista repete-os a seguir. A paráfrase dos preceitos é instrutiva: ‘Eu assumo o compromisso de me abster de tirar a vida (roubar, enganar, etc.) como um meio de educar a minha conduta’.

## 99. Quais são as semelhanças e as diferenças entre o código moral budista e os das outras principais tradições religiosas do mundo?

As ações a que se referem os cinco preceitos são abordadas em todos os códigos morais mais importantes no mundo, e muito provavelmente da mesma maneira. (O tipo de vida a ser respeitado, ou as definições de má conduta sexual, por exemplo, variam de religião para religião.) A única característica da moralidade budista é que, mais do que ser percebida como um assunto de obediência a uma lista de mandamentos ditados por uma divindade, é vista como um tipo de treino, ou educação da conduta. Só quando os preceitos são compreendidos desta forma, e assumidos voluntariamente, é que proporcionam uma fundação para a prática mais avançada da mente, defendida pelo Buddha.

Sob a perspectiva budista, as ações imorais produzem resultados tão naturalmente como consistentemente como as consequências que advêm de se pôr a mão no fogo. Assim como a maioria das pessoas vê o sofrimento desta última forma — não como uma punição divina, mas como uma consequência natural do fogo, da pele e da falta de juízo da pessoa que põe um em contato com o outro —, também o budismo compreende o sofrimento que surge das ações que prejudicam o responsável e os outros.

Um dos maiores desafios enfrentados pelas sociedades humanas é o de encontrar meios que promovam famílias e comunidades que se baseiem na confiança e respeito mútuo, e nas quais todos os membros se sintam seguros e valorizados. O Buddha ensinou que a abstenção voluntária de ações e palavras negativas tem um papel muito importante neste processo.

## 100. Existe alguma justificativa para a violência e para o crime?

A resposta breve para esta pergunta é: não. Neste ponto, os ensinamentos budistas são inabalavelmente claros. Qualquer que seja a justificação que exista para se matar, se a determinação de matar estiver presente na mente do assassino, já se criou carma negativo, o que levará a consequências nefastas. As razões para matar apenas determinam a severidade do carma criado. Por exemplo, o assassinato premeditado de um benfeitor, por vontade ou ódio, criará muito mais carma do que matar um inimigo para proteger a família, o país ou a religião. Não existem quaisquer casos nos quais o Buddha tenha defendido a violência, nem sequer como último recurso. Num verso famoso, o Buddha afirmou:

*Neste mundo, o ódio nunca acaba através do ódio;*

*Mas cessará através do não-ódio.*

*Esta é uma lei eterna.*

*Dhammapada 5*

## 101. Os países budistas são totalmente pacifistas?

Os países predominantemente budistas reconhecem – como o fazem todos os países – a necessidade de defender o interesse nacional. Enquanto as guerras motivadas por cobiça, inveja ou ódio são claramente vistas como imorais, a maioria dos budistas considera a guerra de autodefesa como um mal necessário. Contudo, reconhecem que os envolvidos na luta de tais guerras não se livrarão de mau carma, uma vez que o carma ocorre inevitavelmente com a intenção de matar, independentemente da razão que o tenha compelido a tal. Nesta perspectiva, o heroísmo dos membros das forças armadas reside no ato voluntário de criar mau carma e subsequente sofrimento futuro, pelo bem da nação.

## 102. Qual a relação que existe entre manter os preceitos e a prática da meditação?

O progresso no caminho do Buddha para o despertar só é possível quando existe harmonia entre o interior e o exterior. Se quem medita permite que as suas ações e palavras sejam influenciadas por estados mentais perniciosos, acaba por fortalecer os mesmos hábitos que procura abandonar durante a meditação. A falta de manutenção dos preceitos é a maior causa para a autoaversão, culpa e ansiedade. Cria problemas nas relações, tornando a vida desgastante e complicada. A preservação dos preceitos ajuda a manter um ambiente seguro e estável, propício à prática do Dhamma. Preservar os preceitos liberta a mente do remorso, incutindo um sentido de respeito e bem-estar geral, preparando-a para futuros progressos no caminho.



## Bhāvanā (Cultivo mental)

*Aí estão pés de árvores, aí estão cabanas vazias. Meditem, monges, não sejam negligentes, ou se arrependerão mais tarde. Esta é a nossa instrução para vocês.*

*Majjhima Nikāya 19*

## 103. Por que meditar?

Os seres humanos querem ser felizes e não querem sofrer. A meditação é o meio mais eficaz de cultivar as causas internas da felicidade e de erradicar as causas internas do sofrimento.

A meditação traz enormes benefícios físicos. As novas tecnologias, tal como a ressonância magnética funcional (fMRI), revelaram que a meditação regular ao longo de muitos anos tem um efeito positivo, tanto na função como na estrutura mental. A meditação reduz a tensão e, ao fazê-lo, reforça o sistema imunológico, levando à diminuição de doenças e da severidade das mesmas. O treino da mente desenvolve a capacidade de se libertar dos estados mentais negativos, reduzindo, assim, os fatores psicossomáticos envolvidos na doença física. Ao manter a capacidade de acalmar a mente, quem medita é mais capaz de lidar favoravelmente com sentimentos depressivos, ansiedade e medos, que frequentemente acompanham a doença. Tais competências reduzem o sofrimento mental que acompanha as doenças físicas e aceleram o processo de cura. No fim da vida, os praticantes de meditação experientes são capazes de deixar este mundo em paz.

A primeira tarefa para quem medita é aprender a manter a atenção num objeto. Ao fazê-lo, fica exposto o comportamento normal e destreinado da mente, podendo aprender a identificar e a lidar com os estados mentais dispersos e confusos, e a alimentar os saudáveis. Uma competência valiosa, aprendida neste estágio de meditação, é o controle dos impulsos, um dos mais significativos prognósticos do sucesso em qualquer das caminhadas da vida. A calma e o sentido de bem-estar que advêm da meditação levam a uma autossuficiência interior. Como resultado, o impulso para buscar prazer através dos sentidos é reduzido em muito, e os comportamentos prejudiciais, tais como o uso de drogas, são abandonados, sem qualquer pesar. Pensamentos nobres de generosidade e de bondade surgem naturalmente na mente, e com uma frequência acrescida.

A mente bem treinada pela meditação possui clareza e força suficientes para se aperceber da verdadeira natureza das coisas, usando a experiência direta. Ver as coisas a esta luz permite que sejam libertadas as suposições e os apegos equívocos, que são as causas-raiz do sofrimento humano. Por fim, a meditação leva ao despertar e à libertação total do sofrimento e de

suas causas, e a uma mente pura e desimpedida nas suas funções, repleta de sabedoria e compaixão.

## 104. Qual é o melhor horário para meditar?

Um grande mestre tailandês disse: 'Se você tem tempo para respirar, tem tempo para meditar.' Dito isso, muitas pessoas consideram que a meditação no início da manhã é o período mais produtivo para uma sessão de meditação formal. O corpo está descansado e a mente razoavelmente liberta da sua ocupação habitual. Uma sessão de meditação é uma forma maravilhosa de começar um novo dia. Quem medita, ao observar os efeitos positivos no estado mental ao longo do dia (particularmente nas horas que se seguem à sessão de meditação), desenvolve uma grande confiança no valor que a meditação tem em suas vidas.

## 105. Qual é o método básico para meditar?

Embora certos princípios fundamentais inspirem todas as formas de meditação budista, existe uma grande variedade de técnicas específicas usadas na sua expressão. Não existe só um método básico de meditação; existem muitos. Uma das abordagens particulares é a que se segue.

Primeiro, dá-se atenção às condições externas. É vantajoso existir um espaço específico e reservado para se praticar a meditação. Deve-se usar roupa solta e assegurar ventilação razoável: divisões abafadas induzem ao torpor.

A melhor postura é a de sentar-se de pernas cruzadas, da qual se obtém a sensação de estabilidade e de autoconfiança como suporte à prática da meditação. A maioria das pessoas sente que é útil usar uma pequena almofada para apoiar a zona lombar. A postura deve ser ereta, mas não rígida; quem medita busca um equilíbrio entre o esforço e o relaxamento (o fluxo solto da respiração é um sinal de tal ter sido atingido). Quem medita coloca as mãos no colo, ou nos joelhos, e fecha delicadamente os olhos (podem manter-se ligeiramente abertos e sem foco, caso surja o risco de adormecer). Se não for possível estar sentado de pernas cruzadas, senta-se numa cadeira, mas se possível, sem se apoiar nas costas.

Quem medita começa por alguns minutos de reflexão, relembrando a sua motivação, aplicando a técnica e evitando as armadilhas. A seguir, dirige sistematicamente a atenção da cabeça para os pés, identificando e relaxando qualquer tensão no corpo. Ao descobrir algum nó de tensão, por exemplo nos ombros, deve aumentar conscientemente a tensão por um segundo ou dois, e depois relaxar. Fisicamente preparado, deve-se focar agora no objeto específico de meditação escolhido. Podemos passar a apresentar a meditação na respiração, a forma mais popular da tradição budista: quem medita treina a presença na sensação de respirar, num ponto do corpo onde a sinta mais claramente. Para a maioria das pessoas, este ponto fica na área que é a ponta do nariz. Não é adequado forçar a respiração, de forma alguma. Deve-se ficar meramente consciente da presença da sensação conforme ela vai aparecendo.

Para manter a atenção na respiração, pode-se recitar mentalmente um mantra dissílabo, a primeira sílaba na inspiração e a segunda na expiração. A palavra mais usada pelos budistas tailandeses é *Bud-dho*,

mas recitar ‘dentro’ na inspiração e ‘fora’ na expiração também funciona. Contar as respirações também pode ser usado para manter a ligação entre a mente e a respiração. A forma mais simples de contar a respiração é contar em ciclos de dez, contando 1 para cada inspiração e expiração, continuando até 10, e depois recomeçando no 1.

Qualquer que seja a técnica adotada, a mente vai vaguear. Assim como acontece quando se aprende a tocar um instrumento musical ou uma língua estrangeira, quem medita deve ser paciente e dedicado, e deve acreditar que a meditação a longo prazo vale o tempo e o esforço. Gradualmente, a mente se acalmará.

## 106. Qual a finalidade da meditação andando e como se pratica?

A meditação andando proporciona tanto um suplemento como uma alternativa à meditação sentada. Algumas pessoas que meditam preferem-na à sentada e podem fazer dela a sua prática principal. A meditação andando é uma opção particularmente útil quando a doença, a fadiga ou um estômago muito cheio representam uma grande dificuldade em estar sentado. Enquanto na meditação sentada se desenvolve a consciência estando quieto, na meditação andando desenvolve-se usando o movimento. Por conseguinte, praticar a meditação andando, combinando-a com a sentada, ajuda a desenvolver uma concentração flexível em geral, que pode ser integrada mais facilmente no dia a dia do que a que é desenvolvida apenas pela meditação sentada. E como bônus acrescido, a meditação andando é um bom exercício.

Para praticar a meditação andando, determina-se um espaço de caminhada com a distância de 20 ou 30 passos, marcando um ponto no meio. O praticante começa num dos extremos do caminho, com as mãos entrelaçadas à sua frente. A seguir, começa a andar em direção ao outro extremo, onde faz uma breve parada, antes de se virar e regressar ao ponto de partida. Após outra breve parada, repete isto, anda para a frente e para trás nesse espaço, ao longo de toda a sessão de meditação. O praticante usa o começo, o fim e o meio do caminho como pontos de inspeção que asseguram não se ter distraído. A velocidade usada para andar varia de acordo com o estilo de meditação a praticar e com a preferência individual.

No esforço inicial, pode-se usar uma variedade de métodos para conseguir transcender os cinco obstáculos à meditação. Um método muito usado, semelhante àquele proposto na meditação sentada, é o de usar as palavras de duas sílabas na meditação (mantra): pé direito a tocar o chão e a recitar mentalmente a primeira sílaba; pé esquerdo a tocar o chão e a recitar mentalmente a segunda sílaba. Como alternativa, pode-se colocar a atenção nas sensações das solas dos pés conforme tocam o chão. Tal como na meditação sentada, a intenção é a de usar o objeto de meditação como um meio de cultivar suficiente concentração, estado de alerta e esforço, para que a mente fique fora do alcance dos obstáculos, criando, assim, as melhores condições para a contemplação da natureza do corpo e da

mente.

## 107. Quais são os principais obstáculos à meditação?

Quem medita confronta-se com um número de hábitos mentais profundamente enraizados que impedem que a mente experimente a paz interior e mantenha o insight. O Buddha mencionou cinco em particular. Qualquer que seja a técnica de meditação usada, a primeira tarefa é a de ultrapassar estas cinco interferências (*nīvaraṇa*):

1. O primeiro obstáculo à meditação é o deleite retirado de formas visíveis, sons, odores, sabores e sensações físicas. Ao sentar-se para meditar, as memórias e a imaginação baseadas em assuntos que agradam ao praticante enredam as mentes, distanciando-o do trabalho que tem em mãos. A expressão mais poderosa destes entraves é a fantasia sexual, mas também pode aparecer numa sequência de pensamentos ligados à comida, ao entretenimento, aos esportes, aos assuntos políticos – a qualquer coisa que seja agradável pensar.
2. O segundo obstáculo é a má vontade. Na meditação, a má vontade varia desde intensos sentimentos de ódio e preconceito, num extremo do espectro, até ao outro extremo, num desvio sutil de experiências sentidas como desagradáveis. A má vontade pode ser focada em si próprio, nos outros ou no ambiente envolvente.
3. O terceiro obstáculo é a preguiça, o torpor. Este obstáculo inclui a preguiça, o enfado e a mente bloqueada. Na sua pior manifestação, o praticante adormece ou entra num obscuro estado desprovido de clareza. Nas formas mais sutis, o obstáculo é sentido como uma leve rigidez ou como uma ausência de vitalidade mental.
4. O quarto obstáculo tem dois aspectos. O primeiro é a agitação mental - a mente de macaco – na qual a mente pula incansavelmente de um pensamento para outro, tal como um macaco a saltar de ramo em ramo, sem qualquer objetivo definido. O segundo é a complacência nas preocupações, ansiedades e culpas.
5. O quinto obstáculo é a oscilação mental e a indecisão, uma forma de dúvida. A dúvida é racional quando se reconhece haver falta de informação necessária para tomar uma boa decisão. A dúvida torna-se um obstáculo quando quem medita tem toda a informação necessária para prosseguir, mas não se compromete

com um caminho de prática. O obstáculo faz perguntas do tipo: 'E se não der certo?', 'E se for uma perda de tempo?', e fica à espera das respostas em vez de se esforçar naquilo que lhe daria essas mesmas respostas.

## 108. Qual deve ser a duração de uma sessão de meditação?

No início, os praticantes não deveriam insistir em ficar sentados por períodos de tempo maiores do que aqueles para os quais estão preparados. Esse excesso de esforço inicial pode levar a uma reação negativa que os faz desistir. É preferível começar com cinco minutos, aumentando gradualmente para uma meia hora, e depois, pouco a pouco, alcançando quarenta e cinco minutos ou uma hora. Quem é experiente consegue sentar-se durante duas horas, ou até três, mas mais do que a quantidade do tempo, o mais importante é a qualidade do tempo.

## 109. O que é Sati?

A forma mais simples para definir o estado de *sati* é "não se esquecer". *Sati* é a faculdade mental que traz (algo) à mente e que permanece na mente. Se, em determinada situação, se trazer à mente tudo o que é preciso lembrar, e não se distrair, isso é *sati*. É crucial incluir a manutenção na mente das dimensões morais de cada ação pessoal: um ladrão pode saber como se focar na tarefa naquele momento, mas não possui *sati*. Na meditação, *sati* manifesta-se como a consciência do objeto.

*Sati* deve ser acompanhada pelo estado de alerta e esforço apropriado. Os adeptos da prática de *sati* estão conscientes do corpo, das emoções, das sensações, pensamentos e sentidos, sem se identificarem com eles. Sabem como proteger a mente de estados confusos, e como lidar com esses estados, uma vez que já tenham acontecido. Sabem criar estados mentais benéficos, e sabem manter aqueles que já tenham surgido.

## 110. Como se superam os obstáculos durante a meditação?

A primeira estratégia usada para lidar com os obstáculos é ser sincero. Tão-somente reconhecer que um obstáculo é um obstáculo, não se interessando por ele e conscientemente regressando ao objeto da meditação, sem se permitir pensamentos de desânimo, frustração ou de desapontamento. Ao regressarem ao objeto de meditação vezes sem fim, os praticantes desenvolvem a capacidade de manter a consciência no momento presente. Como resultado, os obstáculos acontecem com menos frequência, são identificados mais rapidamente e abandonados mais facilmente.

No caso de um impedimento particular ter atingido um nível crônico e não responder a uma técnica simples de retirada de interesse e regresso ao objeto, são aplicados antídotos específicos. Refletir nos aspectos pouco atrativos do corpo físico permite opor-se a, e minar, a intoxicação dos aspectos atrativos. Gerar pensamentos de amor e compaixão opõe-se a, e mina, pensamentos entrincheirados na má vontade. Uma sábia reflexão sobre a morte pode retirar a mente da dizimação que é a preguiça e a complacência.

Os entraves são ultrapassados temporariamente se se alimentar a corrente da concentração. Quando os obstáculos já não estão presentes, a mente entra num estado calmo e estável, caracterizado por uma consciência sem esforço, um forte sentido de bem-estar e prontidão para o trabalho de *vipassanā*. Ao longo do desenvolvimento de *vipassanā*, quem medita pode, eventualmente, alcançar um ponto onde os obstáculos já não atingem a mente.

Não obstante as várias técnicas disponíveis para lidar com os impedimentos em sessões de meditações formais, os efeitos transformadores da meditação só se dão se os praticantes se esforçarem por aplicar em suas vidas diárias os princípios do Dhamma. Quem leva uma vida irresponsável ou excessivamente ocupada, depara-se com o facto de que a sua forma de vida alimenta os obstáculos em tal medida, que as técnicas de meditação são impotentes para os ultrapassar. Os elementos internos e externos de manutenção devem estar em harmonia para que o progresso ocorra. Por este motivo, os praticantes de meditação

devotados cuidam da qualidade de suas ações e palavras, e simplificam as suas vidas o máximo possível.

## 111. Qual o significado de samatha e vipassanā?

**Samatha** (literalmente ‘calma’) refere-se a:

1. Práticas de meditação com o fim de ultrapassar os estados mentais menos saudáveis, cultivando sistematicamente os estados mentais de sustentação, em particular as qualidades de estar consciente, de estar alerta e de empenho.
2. A calma vívida e estável da mente que resulta de tais práticas (aqui é um sinônimo de *samādhi*).

**Vipassanā** (literalmente ‘ver com clareza’) refere-se a:

1. Práticas de meditação que pretendem remover permanentemente estados mentais prejudiciais, desenraizando os apegos que lhes dão suporte. No *vipassanā*, quem medita investiga as três características da existência condicionada: impermanência, *dukkha* e não-eu.
2. A realização das três características da existência que produzem a libertação do apego.

A relação e a relativa importância entre estes dois tipos de meditação têm sido fonte de muito debate entre budistas que meditam. É bom dizer aqui que uma prática de meditação com sucesso requer um equilíbrio entre as duas abordagens. *Samatha* sem *vipassanā* pode conduzir à condescendência em estados mentais abençoados; *vipassanā* sem *samatha* pode tornar-se árida e superficial. Um grande mestre comparou *samatha* à espinha da faca, e *vipassanā* ao seu fio.

## 112. Existe alguma técnica de meditação considerada mais eficaz?

Nenhuma técnica em particular é considerada universalmente eficaz. A utilidade de cada técnica varia de acordo com os fatores físicos e psicológicos de cada pessoa. Dito isto, o processo de se focar na respiração tem sido, sempre, a técnica de meditação mais popular na tradição budista, tendo sido um método que o próprio Buddha usou e que muito enalteceu. A técnica de meditar com a respiração é imediata e o seu objeto está sempre à disposição. A forma pela qual a respiração muda em resposta à atenção que se lhe dá permite que os praticantes desenvolvam tanto uma calma interior quanto uma compreensão da relação entre o corpo e a mente.

### 113. Qual a chave do sucesso para manter uma prática de meditação a longo prazo?

O mais importante é não parar. Enquanto os praticantes continuarem a esforçar-se por meditar, venha o que vier, estão acumulando condições para o sucesso. Assim que param, estão fechando a porta para a paz e para a sabedoria.

A constância e a regularidade da prática são uma ajuda extremamente importante. Embora a meditação não seja uma corrida, a mente com passada de tartaruga terá sempre vantagem sobre a lebre. Curtos lampejos de meditação afincada (geralmente em resposta a momentos de crise) seguidos de longos períodos de negligência não produzirão resultados duradouros.

## 114. Qual a importância de ter um professor?

As condições ideais para o progresso espiritual são experienciadas por quem vive numa comunidade liderada por um professor iluminado, mas raros são, incluindo os monásticos, aqueles a quem é concedida tal oportunidade. Receber instruções de um professor qualificado, levá-las consigo para as pôr em prática, e a seguir encontrar-se com o professor a cada momento para conseguir relatar o progresso e receber conselhos e encorajamento, é um procedimento tão concretizável quanto benéfico. A competência do professor para assinalar os pontos fracos, as dificuldades de compreensão e as tendências do estudante para se desviar significa que o contato regular mantido com ele, ou com ela, é de fato valioso. Períodos ocasionais de retiro com o professor tendem a ser especialmente benéficos.

Outra abordagem é a de beneficiar dos imensos ensinamentos sobre meditação atualmente disponíveis através dos diversos meios de comunicação. Pode-se encontrar informação fiável em livros, DVDs e na internet. Na Tailândia, muitos dos programas de Dhamma são divulgados no rádio e na televisão. Isto pode representar uma grande oportunidade, mas ao mesmo tempo, pode encorajar a superficialidade: algumas pessoas acabam por acumular uma série de diferentes técnicas, sem se comprometerem com nenhuma delas em particular. O progresso na meditação requer que se assuma um método, aplicando-o consistentemente durante um longo período de tempo.

## 115. Qual o benefício de frequentar retiros de meditação?

Um retiro de meditação oferece, a quem medita, uma oportunidade de se dedicar às práticas de meditação ao longo de muitas horas diárias, sob a supervisão de um professor qualificado, e com o benefício de ter o apoio de um grupo de pessoas com processos semelhantes. Ao se isolar do ambiente rotineiro, das responsabilidades e dos problemas, num retiro de sete ou dez dias, pode-se construir um impulso de prática que permite vivenciar momentos de calma e de intuição, normalmente inatingíveis nas suas vidas diárias.

Os retiros têm um efeito rejuvenescedor em praticantes de longo prazo e dão autoconfiança aos recém-chegados. Os iniciantes nesta prática podem provar a si próprios que a meditação não se limita a lutar com joelhos doridos e mentes inquietas, mas que surte efeitos, e que eles são capazes de vivenciar esses resultados.

É difícil, para a maioria das pessoas, manter uma prática de meditação regular em casa. Ao se frequentar um retiro de meditação, é-lhes dada uma fundação para se configurarem, e a fé no mérito da meditação, que as ajudará a suportar períodos de dúvida e de desânimo.

## 116. É possível meditar ouvindo música?

A música é, sem dúvida, terapêutica. As emoções que surgem ao ouvir música podem aliviar, rápida e eficazmente, as tensões físicas. A atenção dada à música pode, temporariamente, substituir os estados mentais desvantajosos. Contudo, quem ouve música não cultiva as qualidades especiais do esforço, de estar consciente e alerta, que são particularizadas na meditação budista. É melhor considerá-la como sendo um preliminar à meditação mais formal.

## 117. É possível meditar praticando corrida ou natação?

As técnicas de meditação budistas podem ser aplicadas facilmente à maioria dos exercícios físicos repetitivos. Ter em consciência um mantra ou sensações corporais específicas – por exemplo, as sensações nas solas dos pés – pode ser utilmente aplicado enquanto se pratica corrida ou natação.

## 118. A meditação pode ser perigosa?

Meditar alguns minutos por dia não tem qualquer perigo. Contudo, para pessoas que sofram de sérios problemas psicológicos, especialmente os que requerem medicação, não são aconselháveis longos períodos de meditação sem orientação. Quando as pessoas sofrem de obsessões mentais, os professores budistas podem desaconselhar a meditação sentada e, em sua substituição, encorajar a focarem-se nas práticas de doação e de ajuda aos outros. Neste ponto de suas vidas, a alegria encontrada no serviço e nas ações de generosidade, juntamente com o autorrespeito ganho no cumprimento dos preceitos, pode ter um efeito muito mais terapêutico do que a aplicação de técnicas de meditação.

## 119. Existem alguns objetivos específicos para os budistas leigos?

O budismo pode ser entendido como um sistema de educação voluntária. O nível de compromisso com esta educação é deixado à decisão de cada um. Muitos budistas leigos ficam contentes com o nível mais básico de compromisso: o de levarem uma vida boa e moral, cumprindo as responsabilidades familiares e praticando a generosidade, reforçados com a fé de que tais irrepreensíveis ações lhes trarão bons resultados nesta vida e em vidas futuras.

Mas, não obstante o Buddha ter reconhecido a razoabilidade de tal caminho, considerou que, em última instância, acaba por falhar, não alcançando o benefício completo proporcionado pela preciosa oportunidade de se ter nascido humano. Encorajou os budistas leigos a praticarem o nobre Caminho Óctuplo, na sua totalidade. Embora o desenvolvimento espiritual seja mais difícil na vida familiar do que num mosteiro, nunca é impossível, seja qual for o nível que é assumido, e é verdadeiramente benéfico. Na verdade, passados dois mil e seiscentos anos, um grande número de budistas leigos realizou o primeiro nível de iluminação, 'a entrada na corrente'. É a entrada na corrente que se espera ser o objetivo espiritual apropriado para os budistas leigos sinceros.

Numa ocasião, para assinalar a enorme importância da entrada na corrente, o Buddha afirmou que, se todo o sofrimento vivido em todas as nossas vidas fosse comparável à toda terra existente no mundo, o sofrimento remanescente para quem entrou na corrente é comparável à sujeira debaixo de uma unha.

## 120. A meditação pode ser praticada na vida diária?

Tirar um minuto ou dois por dia para restabelecer o estado consciente, focando-se na respiração, é um excelente meio de prevenir a acumulação de estresse. Nas situações quotidianas, quem medita precisa ser flexível na aplicação das técnicas de meditação, pois nenhuma técnica isolada poderá ser eficaz ou até mesmo apropriada. Quem medita desenvolve uma série de ‘meios versáteis’ aprendendo a aplicá-los, a seguir, em situações diferentes. O princípio fundamental da prática no quotidiano é dado pelos princípios traçados no caminho pelo fator ‘Esforço Correto’. O praticante procura evitar que surjam estados mentais perniciosos, libertar-se dos que já tenham surgido, introduzir na mente estados mentais benéficos que não tenham surgido ainda, e reforçar os estados benéficos que já tenham surgido.





## VII - Recursos Budistas

# Metta Sutta

*As palavras do Buddha sobre o Amor e a Compaixão*

*Eis o que se deve fazer*

*Para cultivar a bondade*

*E seguir o caminho da paz:*

*Ser capaz e ser honesto,*

*Franco e gentil em seu falar.*

*Humilde e não arrogante,*

*Contente, facilmente satisfeito,*

*Livre de deveres e frugal em seu caminho.*

*Pacífico e sereno, sábio e inteligente,*

*Sem orgulho, sem exigência por natureza.*

*Que ele não faça nada*

*Que os sábios possam vir a reprovar.*

*Desejando: Em alegria e segurança,*

*Que todos os seres sejam felizes.*

*Quaisquer que sejam os seres vivos,*

*Fracos, fortes, sem exceção,*

*Dos maiores aos menores,*

*Visíveis ou invisíveis,*

*Estejam perto ou estejam longe,*

*Nascidos ou por nascer –*

*Que todos os seres sejam felizes!*

*Que ninguém engane ninguém,  
Ou despreze alguém, seja qual for o seu estado.  
Que ninguém por raiva ou má-fé,  
Deseje o mal a alguém.  
Assim como uma Mãe protege com sua própria vida  
o seu filho, o seu único filho,  
Igualmente, com um coração infinito,  
Dever-se estimar todos os seres vivos;  
Irradiando ternura por todo o mundo:  
Acima, ao mais alto céu,  
E abaixo, às profundezas;  
Irradiante e sem limites,  
Livre de ódio e má-fé.  
Esteja parado ou andando,  
Sentado ou deitado,  
Livre de torpor,  
Esta é uma lembrança a ser mantida.  
Diz-se que esta é a sublime morada.  
O puro de coração, com clareza de visão,  
Ao não insistir em ideias fixas,  
Liberto dos desejos sensoriais,  
Não voltará a nascer neste mundo.*

*Khuddaka Nikāya, Sutta Nipāta 9*

## 121. Pode recomendar alguns websites para se aprender sobre o budismo?

Em inglês

- <http://www.buddhanet.net>
- <http://www.accesstinsight.org>
- <http://www.forestsangha.org>
- <http://www.buddhistteachings.org>
- <http://www.suanmokkh.org>
- <http://blogs.dickinson.edu/buddhistethics/>
- <http://www.wanderingdhamma.org>
- <http://online.sfsu.edu/rone/Buddhism/Buddhism.htm>
- <http://www.buddhistchannel.tv>

Em português

- <https://sumedharama.pt/ensinamentos/ensinamentos-publicacoes/>
- <https://media.amaravati.org/pt/dhamma-books>
- <https://suddhavari.org/biblioteca/>
- <https://watmarpjan.org/pt/livros/>
- <https://forestsangha.org/teachings/books?language=Portugu%C3%AAs>
- [http://www.dhammatalks.org/pt\\_txt\\_index.html](http://www.dhammatalks.org/pt_txt_index.html)

## 122. Pode recomendar alguns livros sobre o budismo?

Há muitos e-books excelentes, disponíveis para download gratuito. Os websites listados acima têm uma grande seleção.

Muitos dos livros na lista a seguir também estão disponíveis em formato de e-book e através de livrarias online.

## 123. Discursos do Buddha:

*The Middle Length Discourses of the Buddha*

Bhikkhu Bodhi e Bhikkhu Nyanamoli

*The Connected Discourses of the Buddha*

Bhikkhu Bodhi

*The Numerical Discourses of the Buddha*

Bhikkhu Bodhi

*The Long Discourses of the Buddha*

Maurice Walshe

## 124. De uma perspectiva mais geral:

Todos os livros do Bhikkhu P. A. Payutto.

*The Life of the Buddha*

Bikkhu Nyanamoli

*Great Disciples of the Buddha*

Helmut Hecker

*The Foundations of Buddhism*

Rupert Gethin

*Buddhist Religions*

Richard H. Robinson, Willard L. Johnson, Bhikkhu Thanissaro

## 125. Sobre Meditação

Os trabalhos de grandes mestres tailandeses, como Ajahn Maha Bua, Ajahn Chah e Ajahn Buddhadasa, estão disponíveis para download gratuito, bem como os de monges ocidentais da tradição tailandesa, como Ajahn Sumedho e Thanissaro Bhikkhu.

## 126. Mais trabalhos do autor

- <https://jayasaro.panyaprateep.org>
- <https://www.facebook.com/jayasaro.panyaprateep.org>
- <https://www.youtube.com/ThawsiSchool>
- Podcasts: procure por "Jayasaro"
- iBook Store: Panyaprateep Foundation, ou procure por: "Jayasaro"