



# POR FORA E POR DENTRO

Perguntas e respostas baseadas nos Ensinamentos do Budismo Theravāda



# Por Fora e Por Dentro

---

*Perguntas e respostas baseadas nos  
Ensinamentos do Budismo Theravāda*

Ajahn Jayasāro



Por Fora e Por Dentro

*Perguntas e respostas baseadas nos  
Ensinamentos do Budismo Theravāda*

por Ajahn Jayasāro

Publicações Sumedhārāma  
[www.sumedharama.pt](http://www.sumedharama.pt)

As publicações de Sumedharama são 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.'

Este livro encontra-se disponível para distribuição gratuita em  
[www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org)

ISBN 978-989-8691-92-7

Copyright © Publicações Sumedhārāma 2019

Traduzido por Helena Gallis

Tradução autorizada da edição inglesa:  
*Without and Within*  
Panyaprateep Foundation, 2015

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

Veja página 192 para mais detalhes sobre direitos e restrições desta licença.

Produzido com o sistema tipográfico L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X.  
Fonte utilizada: Gentium, Vidaloka, Allura e Crimson Roman.

*Primeira edição, 2018*

# Índice

<i>Prefácio à edição portuguesa</i>	15
<i>Prefácio</i>	16
<i>Introdução</i>	17
<i>Cântico de Bênçãos</i>	20
<b>I O Buda</b>	<b>22</b>
1. Quem era o Buda?	24
2. O que é a iluminação?	25
3. O que significa ‘Buda’?	26
4. O Buda era um ser humano?	27
5. Que provas há da existência de Buda?	28
6. O Buda possuía poderes psíquicos?	29
7. Quantos Budas há?	30
8. Como era a relação de Buda com a sua família?	31
9. O Buda tinha sentido de humor?	32
<b>II O Dhamma</b>	<b>35</b>
10. O que significa ‘Dhamma’?	36
11. O que são as Quatro Nobres Verdades?	37
12. Por favor explique mais detalhadamente o que é o Óctuplo Caminho.	39
13. O que significa ‘tomar refúgio’?	41

14.	Porque é que os ensinamentos budistas são referidos frequentemente como o Caminho do Meio?	42
15.	O que é que o Budismo ensina sobre a natureza da felicidade?	43
16.	Porque é que tão poucas pessoas parecem ser verdadeiramente felizes?	44
17.	Os budistas falam muito do momento presente. Isso não entra em conflito com o que se aprende nas experiências passadas, ou com planear o futuro?	45
18.	O que é o mérito?	46
19.	Por vezes afirma-se que o Budismo é uma ciência. O que é que isso significa?	47
20.	Será o Budismo uma religião pessimista?	48
21.	Mas afinal o Budismo não trata só do sofrimento?	49
22.	É correcto dizer que o Budismo nos ensina a renunciar a todos os desejos?	50
23.	O que significa 'largar'?	51
24.	Como é que alguém se torna budista?	52
25.	O que são contaminações?	53
26.	O Budismo é uma religião ou uma filosofia?	54
27.	Existem algumas escrituras budistas?	55
28.	Qual é a essência do Budismo?	56
29.	Qual é o objectivo final da prática do Dhamma?	57
30.	Os budistas acreditam em Deus?	58

31.	Qual a credibilidade da autenticidade dos textos budistas, dado terem sido transmitidos oralmente durante os primeiros séculos após a morte de Buda?	59
32.	O Budismo foca-se demasiado no indivíduo, e falha na dimensão social?	60
33.	Quanto tempo é preciso para alcançar a iluminação?	61
34.	Resumidamente o que é a lei do kamma?	62
35.	Tudo quanto acontece na vida está destinado a acontecer, ou será que existe o chamado livre arbítrio?	63
36.	Por favor exemplifique os trabalhos da lei do kamma.	64
37.	O que é que o Budismo diz sobre a reencarnação?	65
38.	Para os budistas, que importância tem acreditar na reencarnação?	66
39.	O que é que o Budismo ensina sobre o céu e o inferno?	67
40.	Os budistas acreditam em espíritos?	68
41.	Porque é que se dá tanta importância à impermanência no Budismo?	69
42.	Qual é o significado do 'não-eu'?	70
43.	Se não existe o eu, afinal o que é renascer?	72
44.	Se não existe o 'eu', como é que se pode responsabilizar as pessoas pelas suas acções?	73

<b>III</b>	<b>O Sangha</b>	<b>76</b>
45.	O que quer dizer ‘Sangha’?	80
46.	Porque é que os monges budistas rapam a cabeça?	81
47.	Porque é que os monges usam hábitos de cores diferentes?	82
48.	O que é o Vinaya?	83
49.	O celibato monástico não será contranatura?	84
50.	Qual é o verdadeiro objectivo do celibato monástico?	85
51.	Qual a finalidade da ronda esmoler?	86
52.	Porque é que o Buda consentiu que os monges comessem carne?	88
53.	Para atingir a iluminação é preciso aderir a uma ordem monástica?	89
54.	O que quer dizer ‘tudong’? O que é um ‘monge em tudong’?	90
55.	Os monges assumem os votos para sempre?	91
56.	O que é que os monges fazem diariamente?	92
57.	Uma vez que os monges vivem em reclusão, que qualificações têm para aconselhar as pessoas sobre as suas famílias e seus problemas profissionais?	93
58.	As mulheres podem ser monjas?	94
59.	Alguma vez houve na Tailândia uma Ordem de Bhikkhunīs?	95



60.	Não é melhor trabalhar para tornar a sociedade um lugar melhor, em vez de se retirar para ser um monge ou uma monja?	96
61.	Porque é que na Tailândia os monges recebem, das mulheres, oferendas sobre um pedaço de tecido, em vez de receberem directamente das suas mãos?	97
<b>IV</b>	<b>Atitudes Budistas</b>	<b>98</b>
62.	Porque é que se derramou tanto sangue em nome da religião? O Budismo também contribuiu para essa carnificina?	100
63.	Qual é a atitude do Budismo para com as mulheres?	102
64.	O que é que o Budismo pode dizer sobre a sexualidade humana?	103
65.	Como é que o Budismo encara o amor?	105
66.	Qual é a atitude do Budismo para com as outras religiões?	106
67.	O Buda tinha algumas ideias sobre os assuntos económicos?	107
68.	Qual a atitude do Buda relativamente à política?	109
69.	Que atitude tomou o Buda no que respeita às diversões, tais como o cinema e os desportos?	110
70.	Será que a criação e a fruição da arte podem ser consideradas um caminho espiritual?	111
71.	O Budismo ensina o contentamento. Mas se toda a gente estivesse contente com a sua vida, como é que se alcançaria o progresso humano?	112

72.	O que é que o Budismo ensina relativamente à nossa relação como o ambiente?	113
73.	Existe alguma abordagem budista para a resolução dos conflitos?	115
74.	Qual a melhor forma de lidar com o stress?	116
75.	Quão importante é ajudar os outros, no Budismo?	118
76.	Qual é a atitude budista para com o vegetarianismo?	119
<b>V</b>	<b>O Budismo na Tailândia</b>	<b>123</b>
77.	Existem muitas escolas de Budismo: qual é o tipo de Budismo praticado na Tailândia?	124
78.	Como é que o Budismo chegou à Tailândia?	125
79.	Para um visitante, a prática religiosa dos budistas tailandeses nem sempre está de acordo com as escrituras clássicas do Budismo. Porque é que existe tal disparidade?	126
80.	Parece que os budistas tailandeses fazem muitas vénias. Porque é que se curvam perante as estátuas do Buda?	127
81.	Os cânticos são uma espécie de orações?	128
82.	Qual o valor dos cânticos?	129
83.	Qual o contributo dos mosteiros para a sociedade?	130
84.	É permitido aos monges budistas envolverem-se na política?	132
85.	Existe alguma diferença entre um templo e um mosteiro?	133

86.	Quais os benefícios que advêm de visitar um mosteiro?	134
87.	Os cinco preceitos são considerados o código de base moral para os leigos budistas. Porque é que, das pessoas que se consideram budistas, parece haver tão poucas a cumprir estes preceitos?	135
88.	Qual é o estado actual do Budismo Tailandês?	136
89.	O Budismo tem algum papel no sistema educativo tailandês?	138
90.	Quais são os feriados budistas principais?	139
91.	Parece existir um significativo número de crimes e de corrupção na Tailândia. Como é que tal é possível num país totalmente budista?	141
92.	Segundo parece os Tailandeses têm muito medo de fantasmas. Isto deve-se aos ensinamentos budistas?	142
93.	Qual o objectivo das casas de espíritos que as pessoas colocam nos seus jardins?	143
<b>VI</b>	<b>O Caminho da Prática</b>	<b>145</b>
94.	Onde começa o caminho do Budismo?	147
95.	O que é que determina a característica espiritual da dádiva?	148
96.	O que é considerado mais valioso: oferecer aos mosteiros ou a instituições de caridade?	149
97.	Existe alguma característica-chave da atitude budista relativamente à moralidade?	151

98.	Quais são os cinco preceitos?	152
99.	Quais são as semelhanças e as diferenças entre o código moral budista, e os das outras principais tradições religiosas do mundo?	153
100.	Existe alguma justificação para a violência e para o crime?	154
101.	Os países budistas são totalmente pacifistas?	155
102.	Qual a relação que existe entre manter os preceitos e a prática da meditação?	156
103.	Porquê meditar?	159
104.	Qual é a melhor altura para meditar?	161
105.	Qual é o método básico para meditar?	162
106.	Qual a finalidade da meditação a andar e como se pratica?	164
107.	Quais são as principais obstruções à meditação?	166
108.	Qual deverá ser a duração de uma sessão de meditação?	168
109.	O que é estar plenamente consciente?	169
110.	Como se ultrapassam as obstruções durante a meditação?	170
111.	Qual o significado de samatha e de vipassanā?	172
112.	Existe alguma técnica de meditação considerada mais eficaz?	173
113.	Qual a chave do sucesso para obter uma prática de meditação a longo termo?	174

114.	Qual a importância de ter um professor?	175
115.	Qual o benefício de frequentar retiros de meditação?	176
116.	É possível meditar ouvindo música?	177
117.	É possível meditar e praticar jogging (corrida) ou natação?	178
118.	A meditação pode ser perigosa?	179
119.	Existem alguns objectivos específicos para os budistas leigos?	180
120.	A meditação pode ser praticada na vida diária?	181
<b>VII</b>	<b>Recursos Budistas</b>	<b>183</b>
121.	Pode recomendar alguns websites onde se aprenda o que é o Budismo?	186
122.	Pode recomendar alguns livros sobre o Budismo?	187
123.	Discursos do Buda:	188
124.	De uma perspectiva mais geral:	189
125.	Sobre Meditação	190



## *Prefácio à edição portuguesa*

‘Por Fora e Por Dentro’ encontra-se disponível há já algum tempo na língua portuguesa, em formato electrónico. Este ano, através da generosidade de Buddhadasa Indapañño Archives (BIA), a versão impressa foi produzida como Dhammadāna. Gostaria de expressar o meu apreço a todos aqueles que participaram neste projecto, em particular a BIA e ao Mosteiro Budista Sumedhārāma. Anumodanā!

‘Por Fora e Por Dentro’ oferece um vislumbre introdutório aos ensinamentos Budistas, da forma como estes são interpretados e praticados na tradição Budista Theravada encontrada na Tailândia. Possam os curtos sumários deste livro inspirar os leitores a embarcar num estudo e prática mais profundos destes maravilhosos e libertadores ensinamentos.

Ajahn Jayasaro  
Janamara Hermitage  
Maio de 2020

## *Prefácio*

A primeira edição deste livro foi impressa em 2013 de forma a celebrar três ocasiões auspiciosas: os 2600 anos desde a iluminação do Buda, o 100º aniversário de Sua Santidade Somdet Phra Sangharaja Chao Krom Luang Vajirananasamvara (Charoen Savaddhano), o 19º Patriarca Supremo do Reino da Tailândia, e o 84º aniversário de Sua Majestade Phrabat Somdet Phra Paraminthra Maha Bhumibol Adulyadej (Rama IX). Foram distribuídas mais de 82.996 cópias da primeira edição em 289 hotéis (em 39 províncias) e em bibliotecas, templos e escolas, quer dentro quer fora da Tailândia.

Para celebrar o 10º aniversário da Buddhadasa Indapanno Archives Foundation (BIA) in 2020, uma segunda edição foi publicada pela Fundação, em colaboração com Ajahn Jayasaro e com a Panyaprapteep Foundation. Para além do Inglês, a nova edição, concisa e fácil de transportar, foi também traduzida em muitas outras línguas, incluindo Chinês, Português, Russo e Francês.

Espera-se que a distribuição deste livro continue a beneficiar grandemente o público, indo ao encontro das palavras do Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto): uma oferta de Dhamma que difundirá conhecimento, compreensão e sentido de justiça, contribuindo para uma felicidade verdadeira e duradoura entre as pessoas de todo o mundo.

“Por fora e Por Dentro” irá essencialmente beneficiar quer os turistas na Tailândia, quer as restantes pessoas do globo. Para além de enriquecer vidas, este livro ajudará a nutrir as mentes e os corações dos leitores e proporcionará uma noção de paz, bondade e clareza, tornando-o numa verdadeira oferta de Dhamma, tal como foi projectado para ser.

Buddhadasa Indapanno Archives Foundation (BIA)  
Fevereiro de 2020



## *Introdução*

Para as pessoas que visitam a Tailândia não é fácil que as tradições budistas, com que se deparam aqui, façam sentido. São poucos os guias turísticos que sabem explicar os princípios do Budismo com bastante clareza, e os amigos do Budismo Tailandês têm tendência a ser igualmente vagos. Este livro pretende oferecer uma introdução aos ensinamentos do Buda, o que lançará alguma luz num assunto que, para os não-budistas, pode parecer tão inesperadamente racional quão exoticamente estranho.

Este não é um livro habitual. Pretende ser tão conciso quanto possível, e trata num parágrafo assuntos que se encontram tratados noutros livros em centenas de páginas. É óbvio que se omitiu muita coisa. Aos leitores interessados em saber mais sobre pontos específicos, é-lhes referido a lista de recursos que se encontra no fim 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 (o que difere em certos detalhes menores da sua expressão de outros países Theravāda, tais como O Sri Lanka ou Burma). Este livro também foi escrito sob a perspectiva de um monge particular, que vive dentro da tradição Theravāda Tailandesa.

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

Fui bastante 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 Prha Brahmaganabhorn (P.A.Payutto). Gostaria de deixar expressa a minha profunda gratidão a ambos.

Ajahn Jayasāro  
Ermitério 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 das boas acções passadas,  
Guiado pelo caminho correcto.  
Estas são as maiores bênçãos.*

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

*Apoiar os pais,  
Zelar pela família,  
E ter uma vida inofensiva para os demais.  
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 a controlar-se, a abandonar os caminhos do mal,  
Evitar intoxicantes que entorpeçam 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 partilhar o Dhamma frequentemente.  
Estas são as maiores bênçãos.*

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

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

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

*Maṅgala Sutta, Sutta Nipāta 24*

# I

## O Buda

*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 e Santo.*



## Quem era o Buda?

Há 2.600 anos nasceu uma criança na família real do clã Sakyan, um povo que vivia no nordeste da Índia e que agora fica na fronteira do Nepal. Foi-lhe dado o nome de Siddhattha. Com 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, realizou ‘o inexcedível despertar pleno’. Ao fazê-lo, tornou-se ‘O Buda’, ‘O Desperto’.

No seguimento do seu despertar, o Buda dedicou os restantes quarenta e cinco anos de sua vida a revelar o Dhamma: a verdadeira realidade, bem como o caminho conducente à realização dessa verdade. Durante esse tempo, estabeleceu uma ordem monástica (Sangha) para os seus discípulos, homens e mulheres, que queriam deixar as tarefas mundanas e devotarem-se com todo o seu ser ao estudo e à prática dos seus ensinamentos.



## O que é a iluminação?

A iluminação refere-se à libertação do sofrimento e das aflições mentais ou ‘obstáculos’ que são a sua causa. É a realização da própria natureza de ‘como as coisas são’. Um ser iluminado compreende a natureza condicionada dos fenómenos impermanentes e vivencia o Nibbāna,\* a realidade incondicionada subjacente. O Buda referia-se a este estado como a ‘felicidade suprema’. A mente iluminada caracteriza-se pela sabedoria, compaixão e pureza. O Buda ensinou que todos os seres humanos, masculinos e femininos, nascem com o potencial da iluminação.

O Buda falou dos quatro estádios de iluminação, e consequentes quatro tipos de seres iluminados. O primeiro destes seres é ‘o que entra na corrente’, o segundo ‘o que volta uma vez’, o terceiro ‘o que não volta’, e o último é o totalmente iluminado ‘o *arahant*’. O alcançar destes estados depende da prática do Ótuplo Caminho enunciado pelo Buda. O seu resultado é assinalado pelo total desaparecimento na mente de certos estados mentais confusos. Já não é possível regressar a partir de tal estado. Aquele que alcança o primeiro estádio de iluminação deve assegurar-se de alcançar o estádio final no prazo máximo de sete vidas. Ela, ou ela, entrou na corrente que conduz irrevocavelmente ao oceano do Nibbāna.

\*‘Nibbāna’ em Pali é o mesmo que ‘Nirvana’ em Sânscrito.

## O que significa 'Buda'?

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

## O Buda era um ser humano?

O Príncipe Siddhattha era um ser humano. Na noite em que realizou a suprema iluminação, tornou-se um Buda, e a partir desse momento, nunca mais foi um ser humano, na acepção comum do termo. Para os olhos dos não-iniciados, o Buda poderá ter parecido como um forte líder religioso carismático, alguém que teve uma morte normal aos oitenta anos. Contudo, aqueles com faculdades mais desenvolvidas aperceberam-se de que não havia qualquer aparência externa, nem quaisquer palavras, conceitos, ou categorias que servissem para exprimir a maravilhosa natureza imortal da sua natureza de Buda.

## Que provas há da existência de Buda?

1. Evidências arqueológicas fornecem fortes provas empíricas de Buda, enquanto figura histórica.
2. Muitos dos mosteiros e cidades mencionados nos discursos de Buda puderam ser localizados.
3. As relíquias de Buda foram recuperadas de locais mencionados nos textos.
4. O imperador budista Asoka, independentemente da data, esculpiu inscrições em colunas de grés que erigiu ao longo de todo o seu vasto império – alguns dos quais sobreviveram até hoje – referindo-se extensivamente ao Buda.
5. Há muitas evidências circunstanciais nos primeiros textos.
6. A coesão e ausência de contradição interna nos discursos de Buda, 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. Numa ocasião, o Buda disse: ‘Quem vê o Dhamma, vê-me a mim’. Por outras palavras, a verificação da verdade dos ensinamentos na vida de cada um, é, sob o ponto de vista budista, a confirmação mais fiável da existência de Buda.

## O Buda possuía poderes psíquicos?

O Buda 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 Buda usava os seus poderes psíquicos com moderação, normalmente como auxílio nos ensinamentos, quando outros métodos provavam ser ineficazes; o exemplo mais conhecido ocorreu no encontro com o notório assassino, Angulimala. O Buda considerou que a fé das pessoas obtida com a visão de ‘milagres’ vulgarmente afastava-as 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 Buda recomendou que os seus discípulos não os considerassem como fins em si na vida espiritual.

## Quantos Budas há?

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

*Supõe, bhikkhu, que existia uma enorme montanha de pedra com dez milhas de comprimento (uma yojana), dez milhas de largura e dez milhas de altura, sem buracos nem fendas, uma massa sólida de pedra. Ao fim de cada cem anos um homem bateria nela com um pedaço de pano delicado. Essa enorme pedra poderá ser gasta e eliminada através desse esforço, mas ainda assim o kalpa não terá chegado ao fim.*

*Saṃyutta Nikāya, 15.5*

## Como era a relação de Buda com a sua família?

O Buda demonstrou apreço pela sua família sob a forma que lhe era mais adequada como Buda: conduzindo os seus membros para a via do despertar. No primeiro ano após a sua iluminação, sete anos depois de se ter ido embora, o Buda voltou à sua casa de origem na cidade de Kapilavatthu. Esta visita viria a ter um profundo impacto, não apenas em todo o reino Sakyan, mas mais ainda no seu pai, o rei Suddhodana; como resultado da sua primeira visita, o rei realizou os dois primeiros níveis de iluminação. Alguns anos mais tarde o Buda, apercebendo-se da 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 o seu filho de sete anos, Rāhula, durante o qual o jovem requereu a sua herança. Como resposta o Buda permitiu que ele se juntasse ao Sangha, como o primeiro rapaz noviço.

O Buda não conseguiu ensinar a 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 a sua madrasta e tia, Pajāpati. Foi ela quem requereu formalmente ao Buda que fundasse uma ordem de monjas, e quando obteve o consentimento, ela tornou-se a sua líder mais sénior. A primeira geração de monjas incluía muitas mulheres da família de Buda, incluindo a sua ex-mulher Yasodhara. Conta-se que Pajāpati, Yasodhara e o filho de Buda, Rāhula, todos eles atingiram o mais elevado estágio de iluminação.

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

## O Buda tinha sentido de humor?

O Buda sabia que o sentido 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 de discurso que o Buda tinha desenvolvido ao longo da sua educação real vinham à tona nos seus discursos com efeitos divertidos. Trocadilhos, reformulação brilhante de termos, parábolas bizarras, e analogias cómicas podem ser encontrados nos seus ensinamentos. Embora não exista nada em seus discursos que evoque risos declarados no leitor moderno, ao ler algumas passagens, poderão imaginar facilmente as faces do público de Buda engalanadas com largos sorrisos.







# II

## O Dhamma

*O Dhamma foi bem apresentado pelo Abençoado,  
Aparente aqui e agora,  
Intemporal,  
Encorajando à investigação  
Conduzindo para a frente,  
A ser experimentado pelo sábio.*

## O que significa 'Dhamma'?

O Dhamma\* refere-se a:

1. A verdade das coisas, 'como as coisas são', a verdadeira realidade.
2. Os ensinamentos do Buda que iluminam essa verdade, e que pormenorizam o caminho conducente à sua experiência directa.

\*'Dhamma' em Pali é o mesmo que 'Dharma' em Sânscrito.

## O que são as Quatro Nobres Verdades?

Todos os ensinamentos do Buda estão englobados no que se chama as Quatro Nobres Verdades, e segundo ele explicou, tal como a pegada de qualquer animal da floresta cabe dentro da 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 implicado nessa palavra. *Dukkha* refere-se à insatisfação crónica da existência não iluminada. Cobre todo o espectro da experiência, desde severas dores físicas e emocionais até ao mais subtil sentido de desconforto e de carência.

### 2. Há uma causa para *dukkha*

*Dukkha* não é uma dificuldade humana inalterável. 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 conducente à cessação de *dukkha*

Através do cultivo do Óctuplo Caminho, *dukkha* é compreendido, as suas causas são abandonadas e ocorre o seu término. Esta via envolve uma educação ou uma prática em todos os aspectos da nossa

vida, tanto no interior como no exterior. Os oito factores são os que seguem:

1. Entendimento correto
2. Pensamento correcto
3. Discurso correcto
4. Acção Correcta
5. Meio de Subsistência Correcto
6. Esforço Correcto
7. Consciência Correcta
8. Concentração Correcta

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

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

O Entendimento Correcto refere-se às crenças, visões, ideias, valores que estão em harmonia com a forma como as coisas são. Inicialmente os seus elementos mais importantes são a confiança na 1) capacidade humana para se iluminar e 2) lei do kamma.\*

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

O Discurso Correcto é um discurso verdadeiro, útil e intemporal, cortês e gentil na sua intenção. É um discurso livre de 1) mentira, 2) rudeza, 3) calúnia e 4) maledicência.

A Acção Correcta refere-se a acções que não prejudicam o próprio nem os outros. Basicamente tem que ver com abster-se de 1) matar, 2) roubar e 3) ter má conduta sexual.

O Meio de Subsistência Correcto significa sustentar-se de forma a não se prejudicar a si próprio, nem aos outros. Más formas de ganhar a vida, enunciadas nos textos, incluem vender: 1) armas, 2) seres humanos, 3) carne e peixe, 4) drogas e 5) venenos.

O Esforço Correcto refere-se a tentar:

\*'Kamma' em Pali é o mesmo que 'karma' em Sânscrito.

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

A Consciência Correcta refere-se a manter uma consciência alerta, serena e confiante, no momento presente, em particular:

1. No corpo humano
2. Sob o aspecto em que afecta a experiência: agradável, desagradável ou neutro.
3. No estado mental
4. Nos fenómenos mentais, em como se relacionam com o caminho para o despertar de Buda.

A Concentração Correcta refere-se à estabilidade interior, à clareza e à paz experimentada nos quatro estádios da ‘absorção meditativa’, ou ‘jhāna’.

O primeiro jhāna é caracterizado pelos cinco ‘factores jhāna’: uma sustentada atenção inicial, manutenção da atenção no objecto de meditação, entusiasmo, felicidade, e focagem da mente. Consoante a mente se torna mais refinada, os factores mais densos de jhāna desvanecem-se. O segundo jhāna é alcançado com o esvanecer da atenção inicial. Ao desaparecer o entusiasmo assinala-se o atingir do terceiro jhāna. Com a perda da felicidade, a mente entra no quarto e mais subtil estado de jhāna, que se distingue pela inabalável equanimidade.



## O que significa ‘tomar refúgio’?

A vida é cheia de dificuldades, nunca está liberta de sofrimento, ou pelo menos da possibilidade de este surgir. Ao sentirem-se inseguros, e num estado crónico de carência, os seres humanos desejam ardentemente segurança. Alguns procuram-na adoptando um sistema de crença ou o conforto de rituais. Igualmente popular é o caminho das distrações: perseguindo prazeres sensoriais, riqueza, fama, poder e estatuto. Sob o ponto de vista budista nenhuma destas estratégias atinge esse alvo. Nem os prazeres dos sentidos, nem o sucesso mundano poderão satisfazer as necessidades humanas mais profundas. A fé nos 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 em segurança.

Tomar refúgio na ‘Jóia Tripla’ (Buda, Dhamma, Sangha) considera-se ser o primeiro passo para alcançar a libertação do sofrimento, bem como das suas causas, pois fornece, aos esforços feitos pelos budistas, uma base de suporte e uma direcção para alcançarem esse objectivo. O acto de se refugiarem assinala o primeiro passo de compromisso no caminho do Buda. Os budistas afirmam refugiar-se no Buda, como seu professor e guia, no Dhamma, os ensinamentos, como seu caminho, e no Sangha, os discípulos iluminados, como sendo a inspiração para o caminho.

## **Porque é que os ensinamentos budistas são referidos frequentemente como o Caminho do Meio?**

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

Segundo, o Buda apresentou o Óctuplo Caminho como um caminho médio entre os extremos da indulgência sensorial e do vazio ascetismo, ('sem dor não há benefício'). 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 antes, encontra-se sempre presente naquilo que qualquer prática espiritual possibilita como uma progressão excelente para o despertar.

## O que é que o Budismo ensina sobre a natureza da felicidade?

Os seres humanos podem obter dois tipos de felicidade: a que depende dos estímulos externos, a que não depende disso. O primeiro tipo de felicidade é vivido, ao seu nível mais básico, nos prazeres sensoriais: vendo, ouvindo, cheirando, saboreando e tocando coisas agradáveis. Também inclui as emoções positivas que vivemos através das relações pessoais, realizações mundanas e do estatuto 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 os seus níveis mais profundos com a meditação. Meditadores experientes reconhecem o entusiasmo e a felicidade que acontecem numa 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 refreada, mais do que como uma experiência de passagem 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.

## Porque é que tão poucas pessoas parecem ser verdadeiramente felizes?

O Buda 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 da sabedoria, continuamos a agir criando condições para sofrer, bem como negligenciando as acções que criariam as condições para sermos felizes. Procuramos a felicidade nas coisas que inevitavelmente nos vêm a desapontar; evitamos o que nos conduziria a um bem-estar duradouro. Em resumo, somos o nosso pior inimigo.

São poucas as pessoas que consideraram seriamente a natureza da felicidade. Daqueles que o fizeram, ainda menos são as que se comprometeram a erradicar sistematicamente os 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 a de que quanto mais claramente virmos a natureza das coisas, menos sofreremos, e mais felizes seremos. Na verdade, o Buda referiu-se ao *Nibbāna*, o objectivo da prática budista, como a 'suprema felicidade'. A felicidade mundana é fugaz e nada fiável. A felicidade de uma mente controlada é um refúgio duradouro.

**Os budistas falam muito do momento presente. Isso não entra em conflito com o que se aprende nas experiências passadas, ou com planejar o futuro?**

O passado e o futuro encontram-se no momento presente: o passado como memória, o futuro como pensamento e imaginação. Qualquer acesso a experiências passadas, qualquer decisão relativa ao futuro é actividade mental que ocorre inevitavelmente no momento presente – não há escolha, é tudo quanto temos. O problema é que ao não se estar consciente da memória, como memória, e do pensamento, como pensamento, facilmente perdemo-nos neles. Quando perdemo a presença de espírito desta maneira, a nossa vida torna-se uma abominável sombra de si própria.

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.

## O que é o mérito?

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

Na Tailândia, a expressão popular de ‘criar mérito’ (*tham boon*) refere-se geralmente à contribuição de ofertas para a ordem monástica. Tais ofertas, quando dadas com a motivação certa, podem efectivamente ser meritórias, mas o mérito não se restringe apenas a esses actos.

As acções generosas são valiosas porque reduzem o poder do apego egoísta, e ensinam a alegria da dádiva. Praticar os preceitos é meritório porque enfraquece o impulso de nos magoarmos e de magoar os outros, porque habitua a mente a libertar-se de remorsos e a sentir respeito por si próprio. Mas o tipo de mérito mais importante vem da prática do Óctuplo Caminho, particularmente da prática da meditação. Meditar com regularidade implica comprometer-se no cultivo das competências da vida. Significa responsabilizar-se directamente pelo abandono das causas do sofrimento, e por exponenciar a paz, a sabedoria e a compaixão. Como a meditação é que efectua a maior transformação da mente, ela é o mais portentoso gerador de mérito.

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

## **Por vezes afirma-se que o Budismo é uma ciência. O que é que isso significa?**

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

As hipóteses e as teorias surgem na mente humana - não são embebidas no mundo externo. A experiência subjectiva é a característica principal da nossa vida. A contenda budista defende: qualquer busca das verdades perpétuas que ignore este facto, ficará para sempre votada ao sucesso parcial.

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

## Será o Budismo uma religião pessimista?

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

Nenhum destes significados se aplica aos ensinamentos budistas. O Buda ensinou que tudo quanto surge desaparece de acordo com as causas e as condições. Se, numa determinada situação, prevalecerem as causas e as condições para que aconteça o pior, então o pior acontecerá; se prevalecem 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 Buda, ao compreender a natureza causal dos fenómenos, não postulou valores absolutos de bem e de mal, opondo-se entre si numa guerra sem fim. Por isso, há que descartar a ideia de ele ter ensinado o triunfo final de um dos lados da luta, coisa que, primeiro de tudo, ele não reconheceu existir. Os budistas defendem que, se uma chávena 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 no do sal, em vez do açúcar.



## **Mas afinal o Budismo não trata só do sofrimento?**

O Buda disse que, todos os seus ensinamentos, tradicionalmente contados como 84.000, se poderiam reduzir a apenas dois: sofrimento e o fim do sofrimento. O sofrimento, no sentido de aflição física ou mental, é só a expressão mais grosseira de dukkha. A relação que existe entre a palavra ‘sofrimento’, em Inglês (e em Português), e o conceito de dukkha, em Pāli, pode ser vista como a comparação entre vermelho vivo e cor. Dukkha também pode ser traduzido como um sentido crônico de ausência, ou como um defeito, ou incompletude de experiência. Neste sentido, dukkha é 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 fenómenos condicionados, o apego que se lhes tem não deixa que aconteça a derradeira paz.

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

O Buda ensinou a via para a cessação do sofrimento, mas enfatizou que a libertação do sofrimento só seria possível, se ele fosse confrontado e completamente compreendido na sua natureza. Na Primeira Nobre Verdade, o Buda 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.

## **É correcto 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 são as coisas: o facto 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 em 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 correcta de como as coisas são. No seu cerne reside a aspiração à verdade e ao bem. O desejo de fazer bem, de actuar 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 sãs comunidades.

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.

## O que significa ‘largar’?

O Buda ensinou-nos a observar como nós criamos sofrimento constantemente para nós próprios, apegando-nos ao corpo e seus sentidos, aos sentimentos, percepções, pensamentos, emoções, como sendo ‘eu’ ou ‘meu’. Aprender a abandonar esse hábito, é aprender a ‘largar’. Tal não é possível por um acto de vontade. O acto de largar ocorre naturalmente quando a mente treinada se torna suficientemente acutilante para se aperceber que não existe nada na experiência directa que possa corresponder ao conceito de ‘eu’ e ‘meu’.

‘Eu’ e ‘meu’ não são, contudo, meras ilusões; são convenções sociais extremamente úteis, e o Buda ensinou a respeitá-las como tal. Embora o corpo, por exemplo, estritamente falando seja ‘não meu’, não quer dizer que deva ser negligenciado. Largar o 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 nada sábia com o corpo.

‘Largar’ é também um termo usado para um esforço inteligente. Ao sabermos que nenhum esforço que façamos existe em vão, que será sempre afectado de alguma forma pelas condições sobre as quais não temos controlo, largamos as nossas exigências e expectativas relativas ao futuro. Criamos as melhores condições possíveis para atingir os nossos objectivos, e depois, libertamo-nos dos resultados.

## Como é que alguém se torna budista?

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

Nos países budistas, como a Tailândia, nunca houve cerimónias específicas, onde as pessoas possam afirmar formalmente a sua devoção ao Budismo. De certa forma, talvez isto se deva por o Budismo não ser uma religião baseada na adopção de determinadas crenças; e, em parte, também por não existir qualquer proselitismo budista, poucos são os recém-convertidos. Para o melhor e para o pior, as pessoas encaram a sua identidade budista como algo garantido, assumindo que são budistas desde o dia em que nasceram.

A situação é algo diferente na Índia. Aproximadamente nos últimos setenta anos, um grande número de Dalit (antes chamados de 'intocáveis') converteram-se ao Budismo seguindo o exemplo do seu líder Dr. Ambedhkar. Levaram-se a cabo imensas cerimónias de conversão, onde se formalizou a aceitação dos refúgios em Buda, Dhamma e Sangha, e um compromisso de viver de acordo com os cinco preceitos. (Esta fórmula de requerer os refúgios e os preceitos a partir da comunidade monástica é incorporada em quase todas as cerimónias budistas na Tailândia.)

## O que são contaminações?

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

Neste livro a expressão ‘aflições mentais’ tem sido preferida a ‘contaminações’. As razões desta interpretação não ortodoxa deve-se, em primeiro lugar, ao facto de as contaminações serem geralmente entendidas como sendo irreversíveis, mas as *kilesa*, não o são; em segundo lugar, porque ‘aflições mentais’ é um termo actual e poderoso que ilumina as atitudes descuidadas tendo em vista *kilesa*; em terceiro lugar, porque admite a gradação: podemos falar de algo com sendo levemente aflitivo, e de algo muito aflitivo.

## O Budismo é uma religião ou uma filosofia?

O Budismo pode ser desconcertante para algumas pessoas educadas dentro de algumas grandes tradições monoteístas, tais como o Cristianismo ou o Islamismo. Embora as tradições budistas tenham espaço para a devoção e a cerimónia, o Budismo não tem dogmas, nem uma escritura única. Não envolve adoração a um deus. O que o Budismo tem é um conjunto de ensinamentos, que noutras 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 configura, de modo algum, no molde de religião criado no mundo ocidental; se tal 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 colocar o argumento na segunda possibilidade, pode-se dizer que, não obstante as religiões que se desenvolveram no Médio Oriente sejam essencialmente sistemas de crenças, o Budismo é um sistema educativo.

## Existem algumas escrituras budistas?

O Tipiṭaka (literalmente, ‘os três cestos’) é uma colecção de textos fundamentais do Budismo Theravāda preservados na antiga língua da Índia, o Pāli. Na tradução inglesa os Tipiṭaka cobrem à volta de 20.000 páginas impressas. Os Tipiṭaka dividem-se em três secções:

### **O Vinaya Piṭaka**

A colecção de textos contendo o código disciplinar para monges e monjas, e as instruções para gerir os assuntos monásticos. As últimas incluem, por exemplo, as secções de etiqueta monástica, cerimónias e a relação correcta a ter com os ‘quatro bens essenciais’: a indumentária, 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 colecção de suttas, ou discursos. Inclui todos os ensinamentos registados que o Buda ensinou de Dhamma, juntamente com um pequeno número de discursos dados pelos seus discípulos. O Sutta Piṭaka está dividido em cinco Nikāyas, ou colecções:

- Dīgha Nikāya – a ‘colecção dos discursos longos’
- Majjhima Nikāya – a ‘colecção dos discursos de duração média’
- Saṃyutta Nikāya – a ‘colecção temática’
- Aṅguttara Nikāya – a ‘colecção numerada’
- Khuddaka Nikāya – a ‘miscelânea’

### **O Abhidhamma Piṭaka**

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

## Qual é a essência do Budismo?

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



## **Qual é o objectivo final da prática do Dhamma?**

Os resultados da prática do Dhamma podem ser expressos, tanto pela negativa, como pela positiva. Num 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. Num sentido positivo, é a perfeição da sabedoria, da compaixão e da liberdade interior.

## Os budistas acreditam em Deus?

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

## **Qual a credibilidade da autenticidade dos textos budistas, dado terem sido transmitidos oralmente durante os primeiros séculos após a morte de Buda?**

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

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

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

## O Budismo foca-se demasiado no indivíduo, e falha na dimensão social?

O termo 'Budismo' é de uso recente. O próprio Buda referia-se aos seus ensinamentos como Dhamma-Vinaya, usando 'Vinaya' para se referir aos meios pelos quais o ambiente externo pode ser ordenado de forma a criar óptimas condições para o estudo, a prática e a realização do Dhamma. O Vinaya atinge o 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 enforma 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, numa 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 vindo a exercer muito mais influência, do que os princípios do Vinaya. Os ganhos a curto prazo são geralmente vistos como sendo objectivos mais práticos e recompensadores, do que os de bem-estar a longo prazo.

## 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 berma da estrada, quanto falta para chegar à montanha. Ela ignora-o. 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 a gritar-lhe: ‘Sete dias!’ Ele retorque-lhe: ‘Avozinha, eu tinha-lhe feito essa pergunta por três vezes, e ignorou-me. Porque é 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 que existe algo chamado iluminação, que têm potencial para o alcançar, e que seguem a via para essa realização, dedicam pouco tempo a especular sobre o tempo que é necessário para o alcançar. Sete dias, sete meses, sete anos, sete vidas – qualquer que seja o tempo que leva não há outro caminho.

## **Resumidamente o que é a lei do kamma?**

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

## **Tudo quanto acontece na vida está destinado a acontecer, ou será que existe o chamado livre arbítrio?**

O Buda rejeitou a crença de que tudo quanto existe na vida está predestinado, pré ordenado por um poder sobrenatural. Também encorajou os seus discípulos a verem como uma ideia baseada no exercício de livre arbítrio desaparece perante 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, a nossa vida é largamente determinada pelas reacções habituais ao material em bruto que experimentamos. Com concentração e sabedoria, reconhecemos o tom efectivo da experiência tal como é, mas tomamos decisões baseadas num critério mais inteligente. Desta forma, poder-se-á conhecer uma certa libertação do que é oferecido.

## Por favor exemplifique os trabalhos da lei do kamma.

Todos os dias realizamos tantos actos provenientes da vontade, a nossa vida é um fluir de volições tão complexo, que o efeito de qualquer acto específico é raramente óbvio. Usando uma analogia, se um balde de ácido estivesse para ser lançado num rio, saberíamos de certeza que o nível do 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 acções kámicas 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 consentir tal, da mesma forma, no futuro. Criamos e alimentamos hábitos e traços de personalidade através de um pingar constante de acções 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 bastante melhor.



## O que é 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. A meio da noite foi capaz de seguir as caminhadas 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 toxidades da sua mente, e em consequência realçando tanto o poder destas contemplações, que, de manhã, ele se tinha tornado um Buda completamente iluminado.

Ao longo da sua carreira de ensino o Buda revelou informações sobre outros reinos. Em várias ocasiões falou destes diferentes reinos de existência, bem como da conduta que levava a renascer neles. Parece claro ele ter sentido que o conhecimento destes 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 Óctuplo Caminho.

O Buda 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 tem sempre um término. Ele ensinou que o ser que atinge a iluminação perfeita já não reencarna mais vez nenhuma. A causa para o vagar sem começo nos reinos temporais é a ignorância fundamental da natureza de como as coisas são. Uma vez essa ignorância destruída, tudo quanto se baseia em tal, desaparece.

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

O Budismo não é um membro do sistema das ‘famílias com sistemas de crenças’ das religiões. Por essa razão os ensinamentos do Buda 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 fiável, mas a estar constantemente conscientes que o facto 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 Buda ensinou que as pessoas deviam ‘preocupar-se com a verdade’, não reivindicando que algo tenha que ser necessariamente verdadeiro só por que se tem uma forte sensação de que o é. A vasta maioria dos budistas não foram efectivamente capazes de provar a verdade da reencarnação. São ensinados a humildemente reconhecer que, de facto, não sabem se tal é verdade, mas a aceitar os ensinamentos sobre reencarnação como uma hipótese de trabalho para compreenderem as suas vidas, e para seguirem a via do Buda para o despertar. Ao praticarem o Óctuplo Caminho, a confiança no kamma e no renascimento cresce de uma forma natural, não forçada.

## **O que é que o Budismo ensina sobre o céu e o inferno?**

O céu e o inferno são considerados dois reinos da existência. O nascimento em algum destes reinos ocorre como resultado da acção da vontade. Embora a extensão de tempo de quem nasce num destes 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.

## Os budistas acreditam em espíritos?

O Buda confirmou a presença, no mundo, de seres não humanos invisíveis a olho nu. A existência desses seres tem vindo a ser 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-o como verdadeiro. Outros, de disposições mais cépticas, têm reservas sobre tal.

Os professores budistas consideram que, mais importante do que estimular a fé na existência de tais seres invisíveis, há que infundir atitudes sábias para com eles. O Buda ensinou que todos os seres sem excepção são nossos companheiros de caminhada nos reinos do nascimento e da morte, e como tal não deveriam ser adorados nem subornados com ofertas. 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 destes seres. E, se se der o caso de os fenómenos percebidos como espíritos serem simplesmente produto do inconsciente humano, tomar a mesma atitude é a melhor cura.

## Porque é 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 continuada sobre a condicionada e impermanente natureza 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 fenómenos físicos e mentais.

## Qual é o significado do ‘não-eu’?

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

O Budismo ensina que, bem longe de ser o sólido centro de experiência, a sensação do ‘eu’ é criada a cada momento, usando uma identificação instintiva com os aspectos da experiência – o corpo, sentimentos, percepções, pensamentos, emoções, e autoconsciência. O Buda encorajou-nos a olhar mais de perto a nossa experiência, de forma a ver se conseguimos descobrir este ‘eu’, que parece existir de forma tão óbvia. Ao reconhecer que a vida é um fluir de fenômenos, dependente de causas e de condições, mas sem dono nem controlador, intui-se o ‘não-eu’, ou anattā.

Uma forma de compreender este ensinamento é a de considerar a frase: ‘Chove’ (em Inglês, ‘It rains’). Neste caso, a que é que se refere a palavra ‘it’ (N.T) nesta frase? Será que existe ‘it’ que está a chover, ou ao referirmo-nos a ‘it’ estamos simplesmente a empregar uma convenção linguística?

O ensinamento do ‘não-eu’ é contra-intuitivo, e só consegue ser realizado numa mente estável e feliz. Por esta razão, a ênfase é colocada na criação de uma sólida base para esta intuição, através da prática da generosidade, da conduta moral e da meditação.

N.T. - ‘It’ é o 3º pronome pessoal, em inglês, usado para significar uma coisa, animal, situação ou ideia que já foi mencionada anteriormente,

algo que não é usado em Português, uma vez que só temos masculino, 'ele', e feminino, 'ela'. Curiosamente as expressões populares adotam algo semelhante ao 'it', o que neste caso seja a expressão 'ele hoje chove' ou 'ele vai chover'.

## **Se não existe o eu, afinal o que é renascer?**

Os ensinamentos do ‘não-eu’ apontam para o facto de que as coisas existem como um processo, mais do que como objectos distintos. Uma vela fornece a analogia tradicional para ilustrar a relação entre o ‘não-eu’ e o renascimento. Aquilo a que chamamos a chama de uma vela não é, em si, uma coisa, mas a expressão da relação da ligação temporal entre o pavio da vela e o oxigénio. 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; efectivamente, um processo foi mantido com o fornecimento de um novo material de base. Da mesma forma, não existe algo chamado ‘eu’ que tenha renascido pela morte de um corpo, mas trata-se antes de um processo que se manifesta de uma forma nova e ajustada.



## Se não existe o 'eu', como é que se pode responsabilizar as pessoas pelas suas acções?

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, até mesmo indispensável. Em conversas, os mestres iluminados usam os termos 'eu' e 'tu' de uma forma normal e respondem por um nome. A diferença é que eles reconhecem a convenção como sendo uma convenção, e não confundem isso 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 Buda afirma:

*Na verdade cada um é o refúgio de si mesmo;  
Quem mais poderia ser o refúgio de cada um?  
Uma vez completamente dominado o seu eu,  
Obtém-se um refúgio, que dificilmente haverá melhor.*


*Dhammapada 380*





**III**  
**O Sangha**





*Eles são os discípulos do Excelso Buda, que praticaram bem  
Que praticaram directamente,  
Que praticaram de forma reflectida,  
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 dádivas,  
Merecedores de hospitalidade  
Merecedores de oferendas  
Merecedores de respeito;  
Dão ocasião a que, neste mundo, surja um bem incomparável.*

## ***Dez assuntos, para lembrar frequentemente, por quem seguiu adiante***

*Monges, existem dez dhammas, que devem ser reflectidos frequentemente, por quem seguiu adiante – quais são esses dez?*

*Já não vivo de acordo com os objectivos e valores do mundo. Isto deve ser reflectido frequentemente, por quem seguiu adiante.*

*A minha própria vida é sustentada pelas oferendas dos outros. Isto deve ser reflectido frequentemente, por quem seguiu adiante.*

*Devo esforçar-me por abandonar os meus hábitos anteriores. Isto deve ser reflectido frequentemente, por quem seguiu adiante.*

*Surge na minha mente lamento sobre a minha conduta? Isto deve ser reflectido frequentemente, por quem seguiu adiante.*

*Os meus companheiros espirituais acham a minha conduta faltosa? Isto deve ser reflectido frequentemente, por quem seguiu adiante.*

*Tudo o que é meu, amado e aprazível, tornar-se-á diferente, separar-se-á de mim. Isto deve ser reflectido 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 faça, para bem e par mal, eu serei o seu herdeiro. Isto deve ser reflectido frequentemente, por quem seguiu adiante.*

*Os dias e as noites passam incessantemente, quão bem estou eu a usar o meu tempo? Isto deve ser reflectido frequentemente, por quem seguiu adiante.*

*Sei apreciar a solidão? Isto deve ser reflectido várias vezes, por quem seguiu adiante.*

*A minha prática deu frutos resultando em liberdade ou compreensão, de forma que no fim da vida não me tenha de sentir envergonhado, quando questionado pelos meus companheiros espirituais? Isto deve ser reflectido várias vezes, por quem seguiu adiante.*

*Monges, estes são os dez dhammas a ser reflectidos várias vezes, por quem seguiu adiante.*

*Anguttara Nikāya, Livro dos Dez 48*

## O que quer dizer ‘Sangha’?

A palavra ‘Sangha’ é usada de duas maneiras. Primeiro, é o nome dado à ordem monástica, daí a frase ‘O Sangha tailandês’. Segundo, refere-se à comunidade de todos aqueles que realizaram um dos níveis de iluminação. As duas categorias sobrepõem-se a um certo nível: durante os últimos 2.600 anos, a vasta maioria dos que realizaram níveis de iluminação foram membros da ordem monástica. Contudo, a vida monástica não é condição necessária para a iluminação. Muitos membros do Sangha iluminado viveram (e vivem) como elementos de uma família.



## Porque é que os monges budistas rapam a cabeça?

O cabelo é um dos maiores focos do desejo humano para embelezar o corpo e projectar uma imagem particular ao mundo. Os monges rapam o cabelo como uma expressão da sua aspiração à renúncia da vaidade pessoal. Ao fazê-lo, tal serve para lembrarem a si próprios e aos outros que deixaram o mundo. A Visão de um monge budista em hábitos castanhos e com cabeça rapada torna-se memorável. As pessoas podem ficar curiosas ou intrigadas, podem sentir-se elevadas, podem ser lembradas da necessidade de estar alerta e despertas. Por consequência, os monges budistas propagam o Dhamma de uma forma muito delicada, basta serem vistos.

Os monges rapam a cabeça uma vez por mês (o dia anterior à lua cheia), ou duas vezes (acrescentando o dia anterior à lua nova). Na Tailândia, os monges também rapam as sobrancelhas.

## Porque é que os monges usam hábitos de cores diferentes?

Os hábitos amarelo claro ou laranja são usados por monges que vulgarmente vivem em mosteiros urbanos. Os castanhos são vulgarmente usados por monges que vivem nos mosteiros das florestas.

Actualmente a maioria dos monges usa hábitos de material sintético. Estes são produzidos comercialmente numa variedade de cores, comprados por budistas leigos e depois oferecidos aos monges. Na maioria dos mosteiros prescreve-se uma série de cores, mas noutros os monges são livres de usar qualquer cor que lhes seja oferecida, desde que esteja dentro de limites aceitáveis.

Em muitos mosteiros da floresta os monges costuram os seus hábitos e tingem-nos com cor extraída do tronco da árvore da jaca. A cor destas indumentárias varia de acordo com a cor da madeira usada (indo desde a cor dourada até ao vermelho alaranjado), e com o uso do hábito (sempre lavado numa solução diluída de tinta, um adstringente fraco, e escurecendo consoante envelhece).

## O que é o Vinaya?

O Vinaya é o compêndio das regras de prática, protocolos, procedimentos e deveres deixados pelo Buda 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 Damma. O cerne do Vinaya é o *Pāṭimokkha*, as 227 regras que constituem o código básico da disciplina.

O Phāṭimmokkha está dividido em várias secções. A primeira consiste em quatro ofensas que dão origem a expulsão: as relações sexuais, roubar, matar um qualquer ser humano, e fazer falsas alegações sobre realizações espirituais. A segunda secção 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 de purificarem. Nelas estão incluídas casos graves de má conduta sexual tais 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 Phāṭimmokkha é cantada por um dos monges.

## O celibato monástico não será contranatura?

Sim, se considerarmos que ‘contranatura’ significa agir de formas que ultrapassam os mais básicos instintos humanos. Mas é geralmente aceite que a civilização humana tem vindo a evoluir até ao seu nível actual precisamente pela sua capacidade de ir além do que lhe é inato, de conseguir ser inteligentemente ‘contranatura’. Também se pode argumentar que a aspiração humana de governar os instintos básicos é concretizada na mente tão naturalmente, como os próprios instintos são vividos no corpo. O impulso sexual é, talvez, o instinto mais forte, e aprender a relacionar-se com ele de uma forma hábil é um grande desafio. No Sangha tailandês, os monges que não se acham capazes, ou não querem, defender uma vida celibatária regressam à vida leiga sem qualquer vergonha ou crítica.

## Qual é o verdadeiro objectivo do celibato monástico?

O Sangha foi fundado pelo Buda para todos os que desejavam devotar-se com afinco à sua via para o despertar. O Buda planificou 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 parentalidade – são incompatíveis com a prática criada. Igualmente comprometeriam a relação simbiótica entre a ordem mendicante e a sociedade em geral, a qual o Buda vislumbrou.

O Buda descobriu que as formas mais subtis 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 do Sangha de forma a conceder aos monges a oportunidade de investigarem o impulso sexual como um fenómeno condicionado e aprenderem a se libertar da identificação com ele.

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

## Qual a finalidade da ronda esmoler?

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

O Buda projectou 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 um maior papel na obtenção deste objectivo. Uma regra, por exemplo, estipula que os monges só podem comer a comida que lhes tenha sido formalmente oferecida pelos leigos budistas na manhã a ser comida. Isto assegura o contacto diário entre os leigos e os monges, significando que até o mosteiro mais remoto na floresta deve estar num espaço próximo de uma aldeia, de tal forma que se possa ir a pé. A ronda esmoler é uma expressão diária da relação simbiótica entre o Sangha e a comunidade leiga budista. Por irem à aldeia local, os monges recebem o seu sustento diário, e os leigos, no acto de dádiva, são lembrados da moral e dos valores espirituais.

A ronda esmoler tem um benefício espiritual tanto para os monges como para os leigos. Para os monges sinceros, é um lembrar humilde e frequentemente comovente da generosidade que lhes permite levar uma vida monástica. Inspira-os a expressar o seu apreço pela fé que lhes é dedicada, por serem diligentes na prática dos seus deveres. A ronda esmoler dá aos leigos budistas a oportunidade de começarem o dia com um acto 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 malgas dos monges, iniciando as crianças numa actividade com os monges que consideram especial, bem como criadora de um sentido de familiaridade e de conexão.

## **Porque é que o Buda consentiu que os monges comessem carne?**

A primeira razão e a mais importante é que comer carne não é, em si, considerado censurável. O Buda consentiu que os monges comessem carne, caso não tivessem visto, ouvido, ou suspeitado que quaisquer seres vivos tivessem sido mortos especificamente para fazer a refeição para eles. Em tal caso, não tendo contribuído de forma directa para a morte das criaturas, os monges não criavam kamma por consumirem a sua carne. Tão pouco o Buda proibiu que os monges praticassem o vegetarianismo, nem o louvou. Os 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 Buda para com o vegetarianismo no Sangha é o bem-estar a longo prazo na própria ordem. Os monges são mendicantes, dependendo totalmente da generosidade das famílias nas necessidades alimentares; não lhes é permitido cultivar, armazenar ou cozinhar comida, nem podem colher frutos das árvores. Se o Sangha se tornasse restrito em áreas nas quais dependesse de doadores vegetarianos, a sua influência benéfica na sociedade seria desnecessariamente limitada. O espírito de mendicância também seria traído, caso os monges pedissem comida especial aos doadores, mais do que estarem gratos por qualquer oferta, feita de boa fé.



## **Para atingir a iluminação é preciso aderir a uma ordem monástica?**

O Sangha foi criado pelo Buda especificamente de forma a providenciar as condições ótimas para os homens e mulheres que quisessem comprometer-se verdadeiramente com a via do despertar. Por esta razão, o 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 numa família, embora difícil, pode conduzir a uma conclusão satisfatória. Ao longo dos últimos séculos, muitos budistas leigos levaram vidas exemplares e até alcançaram estádios de iluminação, particularmente do primeiro nível, conhecidos como a 'Entrada na Corrente'.

## O que quer dizer ‘tudong’? O que é um ‘monge em tudong’?

O termo ‘tudong’ deriva do termo Pāli ‘dhutanga’ referindo-se a treze práticas consentidas ao Sangha pelo Buda que ‘vão contra a corrente’. Esta lista de práticas ascéticas incluem comer uma refeição por dia, comer somente o que é colocado dentro da malga 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 fora 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 das suas redes mosquiteiras (*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 afamados de forma a pedirem conselhos e encorajamento. Muitos procuram as áreas remotas de forma a testarem-se em ambientes menos familiares e desconfortáveis, enfrentando os medos dos espíritos e dos animais selvagens, meditando na solidão das montanhas e das cavernas.

## Os monges assumem os votos para sempre?

Entrar numa ordem monástica implica comprometer-se com a prática monástica que lhes é propostadurante o tempo que entende ser necessário. Um monge pode assumir para consigo próprio o voto de permanecer monge para o 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*), o qual 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 nos desafios do casamento e da carreira. Em segundo lugar, fornece-lhes uma forma de poderem exprimir gratidão aos pais pela educação dada (acredita-se que, através das 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 ao Sangha pretendendo permanecer aí o resto das suas vidas, frequentemente sentem ser mais difícil do que tinham imaginado, e após algum tempo, começa a surgir de novo o desejo da 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 as 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 pelos homens que passaram uma parte das suas vidas como monges.

## O que é que os monges fazem diariamente?

A vida diária dos monges depende do tipo de mosteiro onde vivem, e do nível da sua carreira monástica. Nos mosteiros situados nas aldeias, vilas e cidades da Tailândia, os monges assistem aos serviços matinais e vespertinos, saem para a ronda esmoler 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 esmoler, 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 de grupo e a meditação acontecem de manhã cedo e à noite, noutros, os monges meditam sozinhos. Logo ao raiar do sol os monges põem-se a caminho para a ronda esmoler em direcção aos vilarejos das redondezas, em itinerários que distanciam entre, aproximadamente, dois a dez quilómetros. 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 a andar. 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. De 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 de que precisam.

## **Uma vez que os monges vivem em reclusão, que qualificações têm para aconselhar as pessoas sobre as 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 das 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 séniores, 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.

## As mulheres podem ser monjas?

Sim, as mulheres podem ter uma vida monástica, dedicando as 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, o Sangha das Bhikkhunīs, extinguiu-se há mais de mil anos. A visão que prevaleceu (embora não unânime) dos 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 Buda estipulou não podem ser preenchidos. Sendo a linha Theravāda uma tradição que se define pela atitude conservadora para com os textos, não é de surpreender que a atitude de ultrapassar as instruções dadas pelo próprio Buda seja considerado impensável para muitos monges. Como alternativa para as ordenações 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 *mae chee*.

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

## **Alguma vez houve 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 vaga da propagação budista, no que hoje é o centro da Tailândia, as Bhikkhunīs tenham desempenhado algum papel, mas não há relatos históricos fiáveis de tal. Seguramente não existe qualquer memória cultural de uma ‘idade de ouro’ budista, em que o Sangha fosse constituído de ambos: Bhikkhus e Bhikkhunīs. Talvez isto ajude a explicar porque é que a atitude tailandesa perante a restauração das ordens Bhikkhunīs seja pouco entusiasta.

## **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 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 Buda, 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 nas tentativas de fazer mudanças positivas na sociedade.



**Porque é que na Tailândia os monges recebem, das mulheres, oferendas sobre um pedaço de tecido, em vez de receberem directamente das suas mãos?**

A prática não foi proposta pelo Buda, e não é seguida por outros monges em outros países Theravāda. É uma convenção (possivelmente copiada de algum ritual da corte Khmer) que foi adoptada pelo Sangha tailandês há uns séculos atrás, de forma a manter a formalidade de relações entre monges e mulheres leigas. O acto de doar cria, pela sua natureza, uma certa intimidade entre aquele que dá e o que recebe. Ao aceitar ofertas num pano, o monge cria uma artificialidade e distância no acto de doar, servindo de ajuda à consciência, bem como uma restrição, tanto para o monge, como para a mulher que dá.



# IV

## Atitudes Budistas

*Todas as acções 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 o carro de rodas  
Que segue as pegadas do boi.*

*Todas as acções 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*



## **Porque é que se derramou tanto sangue em nome da religião? O Budismo também contribuiu para essa carnificina?**

Os seres humanos precisam de dar sentido às suas vidas, dar-lhes significado e propósito. As religiões surgiram para ir ao encontro desta necessidade. Como consequência, a maioria das pessoas adopta um tipo de crenças ou dogmas religiosos como um enquadramento dentro do qual conseguem compreender as suas vidas. Mas, como há um número de sistemas de crenças, e cada um tem tendência a afirmar que só ele é que é o possuidor da verdade, o ancestral conflito, 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 a refugiarem-se 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, nos seus textos, não exista uma única frase que possa justificar o derrame de uma só gota de sangue. Em alguns lugares, contudo, os textos ficam por ler e as lições por ensinar. No mundo actual, 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 de Buda oferecem seguramente um caminho para sair da violência religiosa. Asseguram que a via para a segurança e significado real reside nas acções 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.

## Qual é a atitude do Budismo para com as mulheres?

Primeiro e o 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 Buda deixou bem claro que a capacidade para a iluminação não se baseia no género. 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 Buda 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 Buda 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, no Sangha, a área na qual o Buda tinha efectivamente o poder de estabelecer convenções que governassem as relações entre homens e mulheres, ele não optou pela igualdade. O Buda 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 Buda 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.

## O que é 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 Buda ensinou que ela precisa de 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 actos de violência. As pessoas sensatas vêem 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 Buda, numa das suas análises sobre o anseio sexual, explica até que ponto é que a obsessão de qualquer mulher com a sua condição de feminilidade se relaciona com o grau de atracção que exerce no masculino, bem como qual o grau em que a obsessão de qualquer homem com a sua condição de masculinidade influencia na atracção pelo feminino.

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

O desejo sexual diminui de forma significativa com o Óctuplo Caminho, consoante o praticante começa a experimentar 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 actividade sexual pode então ser reconhecido, em parte, como uma deslocação de actividade, 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.



## Como é que o Budismo encara o amor?

Nos ensinamentos budistas o amor é visto como uma benesse, ou como uma toxidade dos estados mentais presentes na mente dos amantes e dos amados. Várias emoções podem ser enunciadas. Ao nível mais básico, o amor pode ser narcisístico e exigente; sob a perspectiva mais sublime, o amor é altruísta e incondicionado. 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 sofrimentos 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 actos, as palavras, os pensamentos e as emoções de forma a educarem e purificarem as emoções positivas.

## Qual é a atitude do Budismo para com as outras religiões?

O Buda 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 facto 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 num 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-se ser difíceis de reconhecer na sociedade tailandesa contemporânea, mas uma atitude amadurecida para com as outras religiões é uma luz viva que remanesce brilhante.

## O Buda tinha algumas ideias sobre os assuntos económicos?

Ao incluir o ‘Meio de Subsistência Correcta’ no Óctuplo Caminho, o Buda reconheceu o papel da actividade económica, 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 Buda enfatizou a importância de viver a vida de forma honesta e com uma motivação saudável. Sublinhou o quanto a honestidade conduz ao auto-respeito e como ajuda a criar uma atmosfera de confiança mútua no local de trabalho (o que foi apontado pelos economistas budistas actuais como um factor que leva a substanciais reduções de custos nas transacções). 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 stressadas e fazem um trabalho melhor.

Um tipo de atitude económica que o Buda 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 generosos com os familiares e amigos, e oferecem apoio ao Sangha e aos necessitados. O Buda 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 Buda 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.

## **Qual a atitude do Buda relativamente à política?**

O Buda manteve uma postura neutra relativamente 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, efectivamente 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.

## **Que atitude tomou o Buda no que respeita às diversões, tais como o cinema e os desportos?**

O Buda ensinou os seus discípulos a considerarem de que forma as suas actividades reforçam o caminho para o despertar, ou os afastam de tal. Estabeleceu um princípio geral: qualquer actividade que aumente o domínio das actividades nocivas no coração e que diminua a força das qualidades enriquecedoras no mesmo, deve ser evitada; qualquer actividade 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 correcta relação para com todas as formas de entretenimento, desde a mais grosseira à mais refinada.

O Buda 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). Aparte 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.

## **Será que a criação e a fruição 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 Óctuplo Caminho. 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 reflectir sobre si próprio, pode ser vista como um suporte no caminho do despertar.

**O Budismo ensina o contentamento.  
Mas se toda a gente estivesse contente  
com a sua vida, como é que se  
alcançaria o progresso humano?**

As virtudes ensinadas pelo Buda são para serem entendidas no contexto geral do caminho que o levou ao despertar. Sempre que o Buda 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 que ver com preguiça, nem serve para significar passividade. O contentamento, no sentido budista, deve ser apreciado à luz da importância central que o Buda dava ao esforço humano. O Buda criticava claramente as filosofias que promoviam o fatalismo, e uma vez até comparou as pessoas negligentes a corpos deambulantes. 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 objectivos realistas, e com diligência aplicamo-nos de forma a criar as causas e as condições para a concretização desses objectivos. Mas entretanto, apreciamos, tanto quanto possível, a situação presente. Seria algo muito triste colocar todas as esperanças num futuro que pode nunca chegar.



## **O que é que o Budismo ensina relativamente à nossa relação como o ambiente?**

O Buda tinha uma memória assombrosa das vidas passadas, e embora pudesse lembrar-se, literalmente, de ‘éons de contracção 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 actuar 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 refrear a vontade no que respeita a certos tipos de actividades prejudiciais, adoptando 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 adoptadas 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 actos de destruição do planeta no sua globalidade, o que significa desistir do nosso caminho habitual.

## Existe alguma abordagem budista para a resolução dos conflitos?

Cada sociedade vive conflitos de interesse e de pontos de vista, quer internos, quer externos. Os ensinamentos budistas enfatizam, antes de mais, 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 reacção menos inteligente num conflito. A violência, quer seja física ou verbal, não cria soluções duradouras aos problemas. Os perpetuadores da violência criam carma pesado com as suas acções, 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 Buda 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 Buda ensinou os discípulos a olharem constantemente para o seu interior de maneira a perceberem com que formas - acções 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.

## Qual a melhor forma de lidar com o stress?

Dadas as nossas responsabilidades e as pressões exercidas sobre nós, é inevitável que sintamos uma forte dose de stress. 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 stress. Se não formos capazes de lidar com o stress, ou se sentirmos que não deveríamos ter de lidar com ele, poderemos não conseguir atingir importantes objectivos na vida.

Não obstante, é possível reduzir drasticamente a dose de stress com que vivemos. Ajuda, se conseguirmos simplificar a vida tanto quanto pudermos, e se aprendermos a abrandar um pouco; ao tentarmos ajustar num dia demasiadas coisas, ganha-se um cansaço desnecessário. Ao se dar atenção à qualidade das nossas acções e palavras, reduzem-se as interações stressantes com os demais. Um uso mais adequado dos recursos reduz o stress nas finanças pessoais. Exercício regular, especialmente yoga e tai chi (criados para actuar 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 crónica. 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 stress 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.

## Quão importante é 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 Buda eram a sabedoria e a compaixão. O Buda 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 duas asas de uma águia.

O desejo de fazer os outros felizes ou de os aliviar do sofrimento é uma maravilhosa jóia da mente humana. Mas, para que os nobres sentimentos conduzam a uma acção efectiva, 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 Buda 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.

## Qual é a atitude budista para com o 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 compram e consomem carne de um supermercado, por exemplo, não decorre qualquer carma, dado não estarem directamente envolvidos na morte desse animal em particular que lhes fornece a carne. Não obstante, muitos budistas adoptam uma dieta vegetariana, como uma vontade de evitarem qualquer conexão indirecta com a morte dos animais.

O Buda também ensinou que as pessoas deviam reflectir na sua relação com o ambiente onde vivem. Por esta razão, reduzir o consumo de carne, ou adoptar 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

*É da minha natureza envelhecer; não estou para além do envelhecimento.*

*É da minha natureza adoecer; não estou para além da doença.*

*É da minha natureza morrer; não estou para além da morte.*

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

*Sou dono das minhas acções, herdeiro das minhas acções, nascido das  
minhas acções, relacionado com as minhas acções, moldado pelas minhas  
acções. Serei o herdeiro de todas as acções que venha a praticar,  
para bem e para mal.*

*Assim, deveríamos lembrar-nos disto frequentemente.*

*Ânguttara Nikāya, Livro dos Cinco 57*

## **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 sul a partir do ‘País Central’ no noroeste da Índia, floresceu no Sri Lanka e depois espalhou-se ao longo do Oceano Índico para o sul da Ásia. Actualmente, aparte da sua presença na Tailândia, é o Budismo que existe no Sri Lanka, Birmânia, Camboja, Laos, e em algumas partes do sul do Vietname. O Budismo Theravāda é uma tradição conservadora, que se distingue pela visão de que o corpo de ensinamentos, dados pelo Buda ao longo da sua vida, está completo sem qualquer necessidade de correcção ou de embelezamento. No Budismo Theravāda a principal tarefa é assegurar que os ensinamentos de Buda, contidos no Canon Pāli (Tipiṭaka), sejam preservados, estudados e postos em prática, de forma a que a verdade que contem possa ser vivida, e sempre que seja apropriado, partilhada com os outros.

## Como é que o Budismo chegou à Tailândia?

Aproximadamente duzentos anos depois do Buda 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 Phathom (mais tarde celebrado com um grandioso stupa). Este é o primeiro relato do Budismo na Tailândia, embora seja escassa a evidência histórica de tal. Existem, contudo, muitas evidências arqueológicas que apontam para a importância do Budismo algum tempo mais tarde, no período Dvāravati (do século VI ao séc.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 Nakohn 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.

## **Para um visitante, a prática religiosa dos budistas tailandeses nem sempre está de acordo com as escrituras clássicas do Budismo. Porque é 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, inclui-se o facto de as comunidades tailandesas terem influências conciliadoras com o Bramanismo indiano e com origens chinesas, bem como com práticas animistas antigas. Onde quer que e quando esta atitude tolerante não foi acompanhada por uma transmissão precisa de ensinamentos budistas, as fronteiras entre as diferentes tradições acabaram por tornar-se confusas. Desta forma, um número de crenças não-budistas acabaram por deslizar para a 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 reacção a este materialismo galopante manifesta-se de forma crescente e oferece esperança para o futuro.

## **Parece que os budistas tailandeses fazem muitas vénias. Porque é que se curvam perante as estátuas do Buda?**

O Buda 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 Buda e o objecto da devoção budista – são qualidades abstractas, e a maioria das pessoas precisa de um foco visível para a sua reverência e memória. As estátuas de Buda oferecem esse foco.

Os budistas criaram as suas primeiras estátuas inspirados nas de Apolo erigidas na colónia grega de Gandhara (uma área que cobre partes do actual Paquistão e Afeganistão). As estátuas de Buda não pretendem ser representações realistas do Buda histórico, sendo antes figuras que evocam as qualidades inspiradoras que tornaram o Buda único. Curvar-se perante o Buda, primeiro de tudo, é um acto de devoção a uma forma que representa ‘O Completamente Iluminado’, ‘o professor inultrapassável 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 Buda e um lembrar do seu compromisso para cultivar essas virtudes.

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

## Os cânticos são uma espécie de orações?

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



## Qual o valor dos cânticos?

A maioria dos cânticos mais populares encontrados na tradição budista tailandesa consiste nas passagens seleccionadas do Tipiṭaka. Incluem versos que enunciam as qualidades do Buda, do Dhamma e do 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 cantar é a sua principal prática espiritual. Serve, especialmente, àqueles com uma disposição mais activa, que encontram muita dificuldade nas práticas de meditação sentada. Algumas pessoas preferem cânticos na língua original Pāli, mesmo sem compreenderem o significado, como um acto de devoção e pelo efeito meditativo da calma que oferece. Mas hoje em dia, é vulgar cantar-se no estilo moderno, onde cada linha do Pāli é seguida pela tradução em Tailandês. Neste caso os benefícios viram-se mais para o relembrar do significado dos textos cantados.

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

## Qual o contributo dos mosteiros para a sociedade?

Faz parte das intenções das comunidades monásticas providenciarem 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. Cantam 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 reflecte a divisão das ordens monásticas entre aqueles cujas vidas estão devotadas principalmente à meditação, e os que se devotam ao estudo, e mais a deveres '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 apoiantes. Os budistas leigos vão ao mosteiro de manhã para oferecerem comida e apoio material aos monges. Uma vez ali, podem pôr questões 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 apoiantes leigos.

A relação entre os mosteiros nas vilas e cidades, e as comunidades locais, tem tendência 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, hotéis. Antes de muitas destas

funções terem passado para o estado, os mosteiros eram o verdadeiro centro da vida nas aldeias. Anda hoje, consideram-se os três pilares da comunidade rural: o conselho da aldeia, a sua escola e o seu mosteiro.

## É permitido aos monges budistas envolverem-se na política?

Os monges budistas renunciam a toda e qualquer actividade 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 único papel do Sangha na sociedade.

O Buda 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. Um Sangha apartidário 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 o Sangha, no seu todo, se identificasse com algum partido político ou programa em especial, os budistas leigos que estivessem na oposição desses partido sentir-se-iam alienados do mosteiro, e potencialmente da própria religião budista em si mesma o estaria também. Se um Sangha politicamente activo apoiasse o lado perdedor numa luta política poderia ser perseguido, trazendo sérias consequências à sobrevivência a longa prazo do corpo monástico.

Dos monásticos budistas, espera-se orientação moral e espiritual a oferecer à sociedade. 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.

## 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 adoptaram uma convenção em que os 'wat'es 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 'wat'es.

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

## Quais os benefícios que advêm de 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 semelhantes formas de pensar, realizar acções de mérito, e experimentar 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 cerimónias que marcam os acontecimentos mais importantes de suas vidas: nascimentos, casamentos e falecimentos.

É claro que os mosteiros variam muito, no que respeita 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.

**Os cinco preceitos são considerados o código de base moral para os leigos budistas. Porque é que, das pessoas que se consideram budistas, parece haver tão poucas a cumprir 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.

## Qual é o estado actual 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 efectivamente 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 presentes em dinheiro. Até a economia baseada no dinheiro ter ganho 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 do 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 Banguécoque 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 stressante para a maioria deles.

Felizmente, existem muitos sinais de encorajamento. 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.

## O Budismo tem algum papel no sistema educativo tailandês?

Sim, tem. Um grande número de escolas públicas na Tailândia usa o ‘método Budista’ (*withee Bud*), 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 Óctuplo Caminho de Buda, 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 correctamente e reflecti-la na experiência;

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

## Quais são os feriados budistas principais?

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 Buda. Cada feriado é dedicado a um dos três refúgios: Māgha Pūjā, ao Dhamma, Visākha Pūjā ao Buda e Asālha Pūjā, ao Sangha.

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

Visākha Pūjā é celebrado na lua cheia de Maio. Acredita-se que foi neste dia que Buda nasceu, se iluminou e faleceu. É um dia dedicado à memória de Buda 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 Buda transmitiu o seu primeiro discurso, o Dhammacakkhapaṭṭana 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, Aññā 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 actividades meritórias: oferecem comida à ordem monástica, tomam preceitos

renunciates, ouvem sermões, meditam; mas a actividade mais popular é a participação na circum-ambulação à volta das imagens de Buda, ou stupas com relicários, que muitos mosteiros organizam nessas noites, assim eu surge a lua cheia.

**Parece existir um significativo número de crimes e de corrupção na Tailândia. Como é que tal é possível num país totalmente budista?**

O crime e a corrupção são universais. A filiação religiosa, ou a falta dela, é só um dos factores 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 acções com ensinamentos religiosos;
2. Pessoas que justificam más acções distorcendo os ensinamentos religiosos;
3. Pessoas que agem em directa 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.

## **Segundo parece os Tailandeses têm muito medo de fantasmas. Isto deve-se 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 Buda ensinou que relembrar as virtudes do Buda, do Dhamma e do Sangha ajuda a remover o medo da mente, qualquer que seja a sua causa. Ensinou a desenvolver a plena atenção, 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.

## **Qual o objectivo das casas de espíritos que as pessoas colocam nos seus jardins?**

Os tailandeses sempre acreditaram que a maioria das áreas dos terrenos são supervisionados 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.





# VI

## O Caminho da Prática



## ***Dāna (Dádiva)***

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

*Itivuttaka, 18*

## Onde começa o caminho do Budismo?

O caminho budista procura eliminar o sofrimento, e a toxidade 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 dádiva e da partilha, a mente limpa a sua forma limitada e invejosa de se apropriar das coisas. O acto de dar requer que, quem dá, tenha em conta as necessidades dos outros, gerando por sua vez empatia. A prática da dádiva cria alegria ao dador, e aumenta o sentido de afecto e de apoio mútuo nas famílias e nas comunidades.

## O que é que determina a característica espiritual da dádiva?

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

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

Um dos maiores discípulos leigos de Buda, 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 não descuidando os 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, inconspurcável, imaculado, libertador, louvado pelos sábios, não capturável, conducente 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 direccionada, baseada na virtude. E quando a mente está perfeitamente direccionada, o discípulo dos seres nobres adquire um sentido do propósito, obtém um sentido do Dhamma, ganha alegria na ligação ao Dhamma. Naquele que está feliz, surge o êxtase. Naquele que está enlevado, o corpo acalma. Aquele cujo corpo está sereno, experimenta o relaxamento. Naquele que está em paz, a mente concentra-se.*

*Āṅguttara Nikāya, Livro dos Três 70*

## **Existe alguma característica-chave da atitude budista relativamente à moralidade?**

Sim, a ênfase na volição. O Buda disse que a moralidade é volição. Um acto é definido como moral ou imoral, de acordo com os factores mentais presentes na concretização do acto. Um acto levado a cabo com um estado mental nocivo tem, automaticamente, mau kamma; a natureza específica do acto – a justificação para tal – só afecta a severidade do kamma 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 intenção maldosas, são características vitais na moralidade budista.

## 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. Ter uma conduta sexual inapropriada
4. Mentir
5. Ingerir álcool e qualquer substância narcótica

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



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

As acções 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 a de que, mais do que ser percebido 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 Buda.

Sob a perspectiva budista, as acções imorais produzem resultados, tão naturalmente como consistentemente, como as consequências que advêm de se pôr a mão no fogo. Tal como a maioria das pessoas que 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 em contacto uma com a outra, também o Budismo compreende o sofrimento que surge das acções 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 Buda ensinou que a abstenção voluntária de acções e palavras negativas tem um papel muito importante neste processo.

## Existe alguma justificação 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 kamma negativo, o que levará a consequências nefastas. As razões para matar apenas determinam a severidade do kamma criado. Por exemplo, o assassinio premeditado de um benfeitor, por vontade, ou ódio, criará muito mais kamma, do que matar um inimigo para proteger a família, o país ou a religião. Não existem quaisquer casos nos quais o Buda tenha defendido a violência, nem sequer como último recurso. Num verso famoso o Buda afirmou:

*Neste mundo o ódio nunca acaba através do ódio;  
Mas cessará através do não-ódio.  
Esta é uma lei eterna.*

*Dhammapada 5*

## **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 consideram a guerra de auto defesa como um mal necessário. Contudo, reconhecem que os envolvidos na luta de tais guerras, não se livrarão de mau kamma, uma vez que o kamma 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 acto voluntário de criar mau kamma e subsequente futuro sofrimento, a bem da nação.

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

O progresso na via do Buda para despertar só é possível quando existe harmonia entre o interior e o exterior. Se quem medita, se permite que as acções e palavras sejam influenciadas pelo estados mentais perniciosos, acaba por estar a fortalecer os mesmos hábitos, que procura abandonar durante a meditação. A falta de manutenção dos preceitos é a maior causa para a auto-aversão, 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, conducente à prática do Dhamma. Preservar os preceitos liberta a mente do remorso, inculcando um sentido de respeito e bem-estar geral, preparando-a para futuros progressos no caminho.



## ***Bhāvana (Cultivo mental)***

*Existem estas raízes de árvores, que são cabanas vazias. Meditai, monges, não vos detenháis, ou vos arrependereis disso, mais tarde. Esta é a nossa instrução, para vós.*

*Majjhima Nikāya 19*

## Porquê 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 os 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 imunitário, levando à diminuição de doenças e da severidade das mesmas. O treino da mente desenvolve a capacidade de libertar os estados negativos mentais, reduzindo, assim, os factores 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 objecto. 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 controlo 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 auto-suficiência 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. Pensa-

mentos 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 directa. Ver as coisas a esta luz, permite que sejam libertadas as assunções e os apegos equívocos, que são as causas-raiz do sofrimento humano. Por fim, a meditação conduz 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.



## Qual é a melhor altura para meditar?

Um grande mestre tailandês disse: ‘Se tens tempo para respirar, tens tempo para meditar.’ Dito isso, muitas pessoas consideram que a meditação no princípio da manhã é o período mais produtivo para uma sessão de meditação formal. O corpo está descansado e a mente razoavelmente liberta de sua habitual ocupação. 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 nas suas vidas.

## 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 criado à parte, para se praticar a meditação. Deve-se usar roupa solta e assegurar ventilação razoável: as divisões abafadas induzem ao entorpecimento.

A melhor postura é a de sentar-se de pernas cruzadas, da qual se obtém a sensação de estabilidade e de auto confiança como suporte à prática da meditação. A maioria das pessoas sentem que é útil usar uma pequena almofada para apoiar a zona lombar. A postura deve ser direita, mas não rígida; quem medita busca um equilíbrio entre o esforço e a decompressão (o fluir 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 se focarem, caso surja o risco de adormecer). Se não for possível estar sentado de pernas cruzadas, senta-se num assento, 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 decomprimir. Fisicamente preparado, deve-se focar agora no objecto 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, sob que forma for. Deve-se ficar meramente consciente da presença da sensação consoante vai aparecendo.

Para manter a atenção na respiração, pode-se recitar mentalmente um mantra bissílabo mentalmente, a primeira sílaba na inspiração, e a segunda na expiração. A palavra mais usada nos budistas tailandeses é Bud-dho, mas recitar 'in', na inspiração, e 'out' na expiração, também resulta. 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 adoptada, a mente vai vaguear. Tal 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.

## Qual a finalidade da meditação a andar e como se pratica?

A meditação a andar proporciona, tanto um suplemento, como uma alternativa, à meditação sentada. Algumas das pessoas que meditam preferem-na à sentada e podem fazer dela a sua prática principal. A meditação a andar 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, desenvolve-se a consciência estando sossegado, na meditação a andar desenvolve-se usando o movimento. Por conseguinte, praticar a meditação a andar 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 a andar é um bom exercício.

Para praticar a meditação a andar, 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 direcção ao outro extremo, onde faz uma breve paragem, antes de se virar e regressar ao ponto de partida. Após outra breve paragem, 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 inspecção 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 entraves 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 consoante tocam o chão. Tal como na meditação sentada, a intenção é a de usar o objecto 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.

## Quais são as principais obstruções 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 Buda mencionou cinco em particular. Qualquer que seja a técnica de meditação usada, a primeira tarefa é a de ultrapassar estas quatro 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 imparável sequência de pensamentos ligados à comida, ao entretenimento, aos desportos, aos assuntos políticos – a qualquer coisa que seja agradável pensar.
2. O segundo entrave 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 subtil 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 entorpecimento. Este entrave 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 subtis, 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 do macaco - na qual a mente pula incansavelmente de um pensamento para outro, tal como um macaco a saltar de ramo em ramo, sem qualquer objectivo definido. O segundo, é a complacência nas preocupações, ansiedades e culpas.
5. O quinto entrave 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 impedimento 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.

## **Qual deverá ser a duração de uma sessão de meditação?**

Ao princípio, os praticantes não deverão insistir em ficar sentados por períodos de tempo maiores do que os que estejam preparados para fazer. Esse excesso de esforço inicial pode levar a uma reacção abaixo da linha que resulta com eles, fazendo-os 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.



## O que é estar plenamente consciente?

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

*Sati* deve ser acompanhada pelo estado de alerta e esforço apropriado. Os adeptos da prática de *sati* estão conscientes do corpo, das emoções, dos sentimentos, 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.

## Como se ultrapassam as obstruções durante a meditação?

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

No caso de um impedimento particular ter atingido um nível crónico, e não responder a uma técnica simples de retirada de interesse e regresso ao objecto, são aplicados antídotos específicos. Reflectir nos aspectos pouco atractivos do corpo físico, permite opor-se a, e minar, a intoxicação dos aspectos atractivos. 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 imparável 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 as obstruções já não atingem a mente.

Não obstante as várias técnicas disponíveis para lidar com os impedimentos em sessões de meditações formais, os efeitos transformadores de 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 acções e palavras, e simplificam as suas vidas o mais possível.

## Qual o significado de samatha e de vipassanā?

Samatha (literalmente ‘lisura’) refere-se a:

1. Práticas de meditação com o fim de ultrapassarem 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 sinónimo 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 de estados mentais abençoados; vipassanā sem samatha pode tornar-se árida e superficial. Um grande mestre comparou samatha ao peso da faca, e vipassanā ao seu gume.

## **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 factores 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 Buda usou, e que muito enalteceu. A técnica de meditar com a respiração é imediata e o seu objecto 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.

## **Qual a chave do sucesso para obter uma prática de meditação a longo termo?**

O mais importante é não parar. Enquanto os praticantes continuarem a esforçar-se por meditar, venha o que vier, estão a acumular condições para o sucesso. Assim que param, estão a fechar 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 da lebre. Curtos lampejos de meditação afincada (geralmente em resposta a momentos de crise) seguidos de longos períodos de negligência, não produzirão resultados duradouros.

## Qual a importância de ter um professor?

As condições ideais para o progresso espiritual são experimentadas 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 contacto regular mantido com ele, ou com ela, é deveras valioso. Períodos ocasionais de retiro com o professor tendem a ser especialmente profícuos.

Outra abordagem, é a de beneficiar dos imensos ensinamentos sobre meditação actualmente 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 na rádio e na televisão. Isto pode representar uma grande oportunidade, mas ao mesmo tempo, pode encorajar superficialmente: 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.

## 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 recluír-se do ambiente rotineiro, das responsabilidades e dos problemas, num retiro de sete ou dez dias, pode construir um momento de prática permitindo 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 noviços 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 desencorajamento.



## 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.

## **É possível meditar e praticar jogging (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 específicas corporais – por exemplo, as sensações nas solas dos pés – pode ser utilmente aplicado, enquanto se pratica corrida ou natação.

## 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 dádiva e de ajuda aos outros. Neste ponto de suas vidas, a alegria encontrada no serviço e nas acções de generosidade, juntamente com o auto-respeito ganho no cumprimento dos preceitos, pode ter um efeito muito mais terapêutico do que a aplicação a técnicas de meditação.

## Existem alguns objectivos 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 acções lhes trarão bons resultados nesta vida, e em vidas futuras.

Mas, não obstante o Buda 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 Óctuplo Caminho, 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 a 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 objectivo espiritual apropriado para os budistas leigos sinceros.

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

## **A meditação pode ser praticada na vida diária?**

Tomar um minuto ou dois por dia para restabelecer o estado consciente, focando-se na respiração, é um excelente meio de prevenir a acumulação de stress. 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 factor ‘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

## **O Metta Sutta**

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

*Eis o que se deve fazer  
Para cultivar a bondade  
E seguir a via da paz:  
Ser capaz e ser honesto,  
Franco e gentil no falar.  
Humilde e não arrogante,  
Contente, facilmente satisfeito,  
Aliviado de deveres e frugal no seu caminho.*

*Pacífico e sereno, sábio e inteligente,  
Sem orgulho, sem exigência por natureza.  
Que ele nada faça  
Que os sábios possam vir a reprovar.  
Desejando: Na alegria e na segurança,  
Que todos os seres sejam felizes.  
Quaisquer que sejam os seres vivos,  
Fracos, fortes, sem exceção  
Dos maiores aos mais pequenos,  
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 em que estado fôr.  
Que ninguém por raiva ou má-fé,  
Deseje mal a alguém.  
Assim como uma Mãe protege o filho,  
Com sua vida, seu único filho,*



*Igualmente de coração infinito,  
Se deveria estimar todo o ser vivo;  
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.  
Seja parado ou a andar,  
Sentado ou deitado,  
Livre de torpor,  
Esta é uma lembrança a manter.*

*Diz-se esta ser a sublime permanência.  
O puro de coração, com clareza de visão,  
Ao não insistir em ideias fixas,  
Liberto dos desejos dos sentidos,  
Não voltará a nascer neste mundo.*

*Khuddaka Nikāya, Sutta Nipāta 9*

## **Pode recomendar alguns websites onde se aprenda o que é o Budismo?**

<http://www.buddhanet.net>

<http://www.accesstoinsight.org>

<http://www.forestsangha.org>

<http://www.buddhistteachings.org>

<http://www.suanmokkh.org>

<http://blogs.dickinson.edu/buddhistethics/>

<http://online.sfsu.edu/rone/Buddhism/Buddhism.htm>

<http://www.buddhistchannel.tv>

<https://suttacentral.net>

<https://en.bia.or.th>

## **Pode recomendar alguns livros sobre o Budismo?**

Há imensos ebooks excelentes, disponíveis para descarregar sem custos. Os primeiros cinco websites têm uma grande selecção.

Muitos dos livros na lista seguinte também estão disponíveis sob formato de ebook, e através dos vendedores de livros online.

## Discursos do Buda:

*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

## De uma perspectiva mais geral:

Todos os livros do Bhikkhu P.A. Payutto.

*The Life of the Buddha*

Bhikkhu Nyanamoli

*Great Disciples of the Buddha*

Helmut Hecker

*The Foundations of Buddhism*

Rupert Getthin

*Buddhist Religions*

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

## Sobre Meditação

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

<https://jayasaro.panyaprteep.org>

<https://www.facebook.com/jayasaro.panyaprteep.org>

<https://www.youtube.com/ThawsiSchool>

Podcasts palavra-passe: Jayasaro

iBook Store: Panyaprteep Foundation, ou palavra-passe: Jayasaro

*Este livro foi patrocinado para distribuição gratuita por*

Crown Property Bureau

Ministry of Culture

Siam Cement Public Company Limited

Siam Commercial Bank Public Company Limited

Tourism Authority of Thailand

Kiatnakin-Phatra Financial Group

Mrs. Metta Utakapan

Amarin Printing and Publishing Public Company Limited

Thai Health Promotion Foundation

Bangkok Metropolitan Administration



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

Você tem o direito de:

- Compartilhar — copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato

O licenciante não pode revogar estes direitos desde que respeite os termos da licença.

De acordo com os termos seguintes:

- Atribuição — Deve atribuir o devido crédito, fornecer um link para a licença, e indicar se foram feitas alterações. Pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de uma forma que sugira que o licenciante o apoia ou aprova o seu uso.
- NãoComercial — Não pode usar o material para fins comerciais.
- SemDerivações — Se reestruturar, transformar, ou criar a partir do material, não pode distribuir o material modificado.

Sem restrições adicionais — Não pode aplicar termos jurídicos ou medidas de caráter tecnológico que restrinjam legalmente outros de fazerem algo que a licença permita.

Avisos:

Não tem de cumprir com os termos da licença relativamente a elementos do material que estejam no domínio público ou cuja utilização seja permitida por uma exceção ou limitação que seja aplicável.

Não são dadas quaisquer garantias. A licença pode não lhe dar todas as autorizações necessárias para o uso pretendido. Por exemplo, outros direitos, tais como direitos de imagem, de privacidade ou direitos morais, podem limitar o uso do material.

As Publicações Sumedhārāma são parte do ‘Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa’, uma Pessoa Colectiva Religiosa registada em Portugal com o NIPC 592010040.

O ‘Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa’, actuando como Publicações Sumedhārāma, reclama o direito moral de ser identificado como o autor deste livro.

O ‘Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa’, requer que seja atribuída a autoria deste trabalho às Publicações Sumedhārāma sempre que este for reproduzido, distribuído, apresentado ou representado.

\*<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt>