

# **Boas perguntas, Boas respostas**

**Bhante Shravasti Dhammika**

**Tradução: Wilson Theodoro**

## SUMÁRIO

1. O que é Budismo?
2. Conceitos budistas básicos
3. Budismo e a ideia de Deus
4. Os Cinco Preceitos
5. Renascimento
6. Meditação
7. Sabedoria e Compaixão
8. Vegetarianismo
9. Boa sorte e destino
10. Monges e freiras
11. As escrituras budistas
12. História e desenvolvimento
13. Tornar-se um budista
14. Algumas palavras do Buda
15. Sobre o autor

## 1. O QUE É BUDISMO?

### Questão: O que é Budismo?

**Resposta:** O nome Budismo vem da palavra *budhi*, que significa “despertar”<sup>1</sup>, de modo que é possível dizer que o Budismo é a filosofia do “despertar”. Tal filosofia originou-se da experiência de Siddhattha Gotama, conhecido como o Buda<sup>2</sup>, que “despertou” na idade de trinta e cinco anos. O Budismo atualmente tem mais de dois mil e quinhentos anos de existência, e aproximadamente trezentos e oitenta milhões de seguidores espalhados pelo mundo. Até cem anos atrás o Budismo era uma filosofia principalmente asiática, mas cada vez mais ganha adeptos na Europa, na Austrália e nas Américas.

### Questão: Então o Budismo é apenas uma filosofia?

**Resposta:** A palavra filosofia é formada por dois radicais: *philo*, que significa “amor”, e *sophia*, que significa “sabedoria”. A filosofia, portanto, é o amor pela sabedoria, ou amor e sabedoria. Ambos os sentidos descrevem o Budismo perfeitamente. O Budismo ensina que nós devemos tentar desenvolver nossa capacidade intelectual ao máximo, para que possamos ter uma compreensão sempre clara<sup>3</sup>. Ele igualmente nos ensina a desenvolver amor e bondade para que possamos nos tornar verdadeiros amigos de todos os seres vivos. O Budismo, portanto, é uma filosofia, mas não apenas uma filosofia. Ele é a filosofia suprema.

### Questão: Quem foi Buda?

**Resposta:** No ano de 563 a.C. nasceu um bebê em uma família real do norte da Índia. Ele cresceu em meio à riqueza e ao luxo, mas percebeu que os confortos materiais e a segurança não garantem felicidade. Ele foi profundamente perturbado pelo sofrimento que viu por toda sua volta, e decidiu encontrar a chave para a felicidade humana. Quando tinha vinte e nove anos, deixou sua esposa e filho para buscar conhecimento e aprendizado aos pés dos grandes professores religiosos de seu tempo. Eles o ensinaram muita coisa, mas nenhum deles sabia realmente a causa do sofrimento humano, nem como superar esse sofrimento. Após seis anos de estudo, empenho e meditação, ele atingiu a experiência na qual toda a ignorância dissipou-se, e na qual subitamente compreendeu<sup>4</sup>. Desse dia em diante ele passou a se chamar o Buda, O Iluminado<sup>5</sup>. Ele viveu por mais quarenta e cinco anos, durante os quais viajou por todo o norte da Índia ensinando aos outros aquilo que havia

---

<sup>1</sup> A expressão utilizada é “to wake up”, que pode ser traduzida por despertar, acordar, levantar.

<sup>2</sup> Em geral, o texto utiliza sempre “the Buddha”, porque, para muitas tradições budistas, o Buda Gotama não é o único Buda que já existiu. Logo, o artigo “o” serve para deixar claro que se trata do Buda Gotama.

<sup>3</sup> A expressão utilizada é “so that we can understand clearly”, à qual se introduziu o termo “sempre” para deixar o sentido em português mais claro.

<sup>4</sup> A expressão utilizada é “and he suddenly understood” – ou seja, ele compreendeu no infinitivo, dando a entender que ele compreendeu tudo.

<sup>5</sup> Ou “O Desperto”.

descoberto. Sua compaixão e paciência são lendárias, e ele teve milhares de seguidores. Em seu octogésimo aniversário, velho e doente, mas ainda digno e sereno, ele finalmente faleceu.

**Questão: Se ele apenas passou a ser chamado de Buda após sua profunda realização, qual era seu nome antes disso?**

**Resposta:** O nome da família ou do clã de Buda era Gotama, que significa “melhor vaca”, pois o gado era uma posse de riqueza e prestígio em sua época. Seu nome de nascimento era Siddhattha, que significa “atingindo seu objetivo”, o tipo de nome que se esperava que um nobre governante desse ao seu filho.

**Questão: O Buda não foi irresponsável por abandonar sua esposa e filho?**

**Resposta:** Não deve ter sido fácil para o Buda deixar sua família. Ele deve ter se preocupado e hesitado por um longo tempo antes de finalmente partir. Mas ele tinha uma escolha entre dedicar-se à sua família, ou dedicar-se ao mundo. No fim, sua imensa compaixão o levou a se doar para todo o mundo, e o mundo todo ainda se beneficia do seu sacrifício. Tal ato não foi irresponsável. Foi, talvez, o maior sacrifício já feito<sup>6</sup>.

**Questão: Se Buda está morto, como ele pode nos ajudar?**

**Resposta:** Faraday descobriu a eletricidade e está morto, mas sua descoberta ainda está presente em nossas vidas. Louis Pasteur encontrou a cura para muitas doenças e também está morto, mas suas descobertas médicas ainda salvam vidas. Leonardo da Vinci, que criou obras-primas da arte está morto, mas seu trabalho ainda aquece o coração e dá alegria. Grandes heróis e heroínas estão mortos há séculos, mas quando lemos sobre seus grandes atos e façanhas ainda somos inspirados pelo que eles realizaram. Sim, o Buda está morto, mas dois mil e quinhentos anos depois seus ensinamentos ainda ajudam as pessoas, seu exemplo ainda inspira, suas palavras ainda mudam vidas. Apenas um Buda poderia demonstrar tanta força séculos após sua morte.

**Questão: O Buda era um Deus?**

**Resposta:** Não, não era. Ele não afirmava ser um Deus, nem o filho de um Deus, nem o mensageiro de um Deus. Ele era um ser humano que se tornou perfeito<sup>7</sup> e ensinou que se nós seguirmos seu exemplo podemos também nos tornar perfeitos.

---

<sup>6</sup> A expressão utilizada é “the most significant sacrifice ever made”. Optou-se por traduzir como “o maior sacrifício já feito”, mas “o sacrifício mais significativo (com maior significado) já feito” seria uma interpretação mais literal do que está escrito.

<sup>7</sup> A expressão empregada é “who perfected himself”, que poderia igualmente ser traduzido por “que se aperfeiçoou a si próprio”.

**Questão: Se o Buda não era um Deus, porque as pessoas lhe prestam culto?**

**Resposta:** Existem diferentes tipos de culto ou deferência<sup>8</sup>. Primeiro, há culto quando alguém adora a um Deus: essa pessoa louva a ele ou a ela, faz oferendas e pede favores, acreditando que o Deus escutará o louvor, receberá as oferendas e aceitará suas preces. Budistas não praticam esse tipo de culto. A outra espécie de deferência consiste em demonstrar respeito por alguém ou por algo que admiramos. Quando um professor entra na sala nós nos levantamos; quando encontramos um dignitário, apertamos sua mão; quando o hino nacional é tocado, nós o saudamos. Todos esses são gestos de respeito e deferência que indicam nossa admiração por uma coisa ou pessoa específica. Esse é o tipo de culto que os budistas praticam.

Uma estátua do Buda com suas mãos repousando gentilmente sobre seu colo e seu sorriso cheio de compaixão nos lembram de nos esforçarmos para desenvolver paz e amor dentro de nós mesmos. O perfume do incenso nos lembra da penetrante influência da virtude, a lâmpada nos recorda da luz do conhecimento, e as flores, que tão brevemente murcham e morrem, nos lembram da impermanência. Quando nos curvamos expressamos nossa gratidão ao Buda pelos ensinamentos que nos transmitiu. Este é o sentido do culto budista.

**Pergunta: Mas eu ouvi dizer que os budistas cultuam ídolos.**

**Resposta:** Tais afirmações apenas refletem a incompreensão das pessoas sobre aquilo que desconhecem. O dicionário define ídolo como “uma imagem ou estátua adorada como um Deus”. Como vimos, budistas não acreditam que o Buda foi um Deus, então como poderiam acreditar que uma peça de madeira ou metal é um Deus? Todas as religiões usam símbolos para representar suas várias crenças.

No Taoísmo, o diagrama do *yíng-yang* é usado para simbolizar a harmonia entre os opostos. No Siquismo, a espada simboliza a luta espiritual. No Cristianismo, o peixe simboliza a presença do Cristo e a cruz representa seu sacrifício. No Budismo, a estátua do Buda nos lembra da dimensão humana presente nos ensinamentos budistas, o fato de que o Budismo é centrado no homem, e não em Deus, bem como que, para atingirmos perfeição e compreensão, devemos olhar para dentro, e não para fora. Dessa forma, afirmar que budistas adoram ídolos é tão simplório quanto afirmar que cristãos adoram peixes ou formas geométricas.

**Pergunta: Porque as pessoas fazem todo tipo de coisas estranhas dentro de templos budistas?**

**Resposta:** Muitas coisas parecem estranhas quando não as compreendemos. Ao invés de rejeitarmos tais coisas por considerá-las estranhas, devemos tentar descobrir seu sentido. É verdade, entretanto, que algumas coisas que os budistas fazem originaram-se da incompreensão e da superstição popular, e não dos

---

<sup>8</sup> “Worship” – adoração, veneração, culto, que pode significar também, no presente contexto, deferência ou admiração. Em relação a professores e hinos, deferência ou admiração fazem mais sentido que culto ou adoração, pelo que se optou por variar a tradução do termo “worship” ao longo do respectivo parágrafo.

ensinamentos do Buda. Tais incompreensões não são encontradas apenas no Budismo, mas aparecem em todas as religiões de tempos em tempos. O Buda ensinou com clareza e detalhadamente, de modo que se algumas pessoas falham em compreendê-lo perfeitamente<sup>9</sup>, ele não pode ser culpado por isso. Há um ditado nas escrituras budistas:

*Se uma pessoa doente não procura tratamento mesmo quando há um médico disponível, a culpa não pertence ao médico. Do mesmo modo, se uma pessoa é oprimida e atormentada pela doença das impurezas<sup>10</sup>, mas não procura a ajuda de Buda, essa culpa não é do Buda. Jn. 28-9*

Nem o Budismo, nem qualquer outra religião, deve ser julgada por conta daqueles que não a praticam corretamente. Se você deseja conhecer os verdadeiros ensinamentos do Budismo, leia as palavras do Buda ou converse com pessoas que as compreendam corretamente.

**Pergunta: A palavra Dhamma é utilizada com frequência no Budismo. O que ela significa?**

**Resposta:** A palavra *dhamma* (em sânscrito, *dharma*) tem múltiplos significados, mas, para o Budismo, seu principal sentido é verdade, realidade, facticidade<sup>11</sup>, a forma<sup>12</sup> como as coisas são. Porque consideramos os ensinamentos do Buda verdadeiros, usualmente nos referimos a eles como Dhamma, também.

**Pergunta: Há, no Budismo, uma data equivalente ao Natal?**

**Resposta:** De acordo com a tradição, o Príncipe Siddhattha nasceu, tornou-se o Buda, e faleceu sempre no dia da lua cheia de Vesakha, o segundo mês do ano indiano, que corresponde a abril-maio do calendário ocidental. Nesse dia os budistas em todo o mundo celebram tais eventos visitando templos, participando de cerimônias, e, às vezes<sup>13</sup>, passando o dia em meditação.

**Pergunta: Se o Budismo é tão bom, porque alguns países budistas são pobres?**

**Resposta:** Se por pobre você quer dizer economicamente pobre, então é verdade que alguns países budistas são pobres. Mas, se por pobre você quer dizer pobre em qualidade de vida, então, talvez, alguns países budistas sejam na verdade muito ricos. Os Estados Unidos, por exemplo, são economicamente ricos, são um país poderoso, mas sua taxa de criminalidade é uma das mais altas do mundo; milhões de idosos são negligenciados por seus filhos e morrem de solidão em asilos; violência doméstica, abuso infantil, vícios em drogas, todos são grandes problemas; um em

---

<sup>9</sup> A expressão empregada é “fail to understand fully”, que poderia igualmente ser traduzida por “falham em compreender completamente ou plenamente”. A tradução adotada, de toda forma, é mais clara em português.

<sup>10</sup> “Defilements”, cujo sentido também é o de corrupção, poluição, violação, aviltamento.

<sup>11</sup> “Actuality”, que também significa realidade (já mencionada, porém, como “reality”).

<sup>12</sup> Ou o jeito (“the way things are”).

<sup>13</sup> “Perhaps”, que, neste caso, é melhor traduzido por “às vezes” do que por “talvez”.

cada três casamentos termina em divórcio. Os americanos são ricos em termos de dinheiro, mas talvez pobres em termos de qualidade de vida. Por outro lado, se você olhar para alguns países budistas, encontrará uma situação bastante diferente.

Os pais são honrados e respeitados por seus filhos, as taxas de criminalidade são relativamente baixas, divórcios e suicídios são raros, e valores tradicionais como gentileza, generosidade, hospitalidade com estranhos, tolerância e respeito pelos outros ainda são fortes e presentes<sup>14</sup>. São países atrasados economicamente, mas talvez com uma qualidade de vida bem superior à de um país como os Estados Unidos. Entretanto, mesmo que julgemos os países budistas apenas em termos econômicos, um dos mais ricos e economicamente dinâmicos países do mundo atualmente é o Japão, onde uma boa percentagem da população se considera budista.

**Pergunta: Por que normalmente não se ouve falar de caridade sendo realizada por budistas?**

**Resposta:** Talvez porque os budistas não sintam a necessidade de se vangloriar do que fazem. Vários anos atrás o líder budista japonês, Nikkyo Nirwano, recebeu o Prêmio Templeton por seu trabalho em promover a harmonia inter-religiosa. Do mesmo modo, um monge budista tailandês foi recentemente agraciado com o prestigioso Prêmio Magsaysay, por seu excelente trabalho com viciados em tóxicos. Em 1987, outro monge tailandês, o Venerável Kantayapiwat, recebeu o Prêmio Norueguês pela Paz Infantil por seus muitos anos de trabalho ajudando crianças sem lar em zonas rurais. E o que dizer sobre o trabalho social de ampla escala realizado entre os pobres na Índia pela Ordem Ocidental Budista? Eles construíram escolas, creches, clínicas médicas e pequenas indústrias autossuficientes. Budistas enxergam a ajuda dada aos outros como uma expressão de sua prática religiosa, assim como várias outras religiões, mas igualmente acreditam que a ajuda deve ser dada silenciosamente e sem autopromoção.

**Pergunta: Porque existem tantos tipos diferentes de Budismo?**

**Resposta:** Existem muitos tipos diferentes de açúcar – açúcar mascavo, açúcar branco, açúcar refinado, açúcar cristal<sup>15</sup> – mas todos são açúcares, e todos têm sabor doce. São produzidos de formas diferentes, de modo que podem ser usados de jeitos diferentes. Com o Budismo ocorre o mesmo: existe o Budismo Theravada, o Zen Budismo, o Budismo Terra Pura, o Budismo Yogacara e o Budismo Vajrayana, mas todos derivam dos ensinamentos do Buda e todos têm o mesmo sabor – o sabor da liberdade.

O Budismo evoluiu de diferentes formas para poder ser relevante para todas as diversas culturas nas quais existe. Ele foi reinterpretado ao longo dos séculos de modo a permanecer relevante para cada nova geração. Por fora, as espécies de

---

<sup>14</sup> A expressão utilizada é “are still strong”. Acrescentou-se o “e presentes” para completar o sentido da frase em português.

<sup>15</sup> Originalmente “brown sugar, white sugar, rock sugar, syrup and icing sugar”, livremente traduzidos para dar o sentido de tipos diferentes de açúcares.

Budismo podem parecer bem diferentes entre si, mas no âmago de todas elas estão As Quatro Nobres Verdades e o Caminho Óctuplo. Todas as grandes religiões, o Budismo incluso, dividiram-se em escolas e seitas. Talvez a diferença entre o Budismo e algumas das outras religiões resida no fato de que as suas várias escolas geralmente têm sido bastante tolerantes e amistosas em relação umas às outras.

**Pergunta: Você certamente tem grande consideração pelo Budismo. Eu imagino que você acredita que ele é a única religião verdadeira e que todas as outras são falsas.**

**Resposta:** Nenhum budista que efetivamente compreende os ensinamentos do Buda pensa que as demais religiões estão erradas. Ninguém que tenha feito um esforço genuíno para examiná-las com a mente aberta pensaria assim. A primeira coisa que se nota quando se estuda diferentes religiões é o quanto elas têm em comum. Todas as religiões reconhecem que o estado atual da humanidade é insatisfatório. Todas acreditam que uma mudança de atitude e de comportamento é necessária para que a situação da humanidade melhore. Todas ensinam uma ética que inclui amor, bondade, paciência, generosidade e responsabilidade social, e todas aceitam a existência de alguma forma de Absoluto. Elas utilizam linguagens diferentes, nomes diferentes e símbolos diferentes para descrever e explicar essas ideias. Apenas quando as pessoas se apegam tacanhamente a seu modo particular de ver as coisas é que surgem a intolerância, o orgulho e o moralismo individualista<sup>16</sup>.

Imagine um inglês, um francês, um chinês e um indonésio olhando para um copo. O inglês dirá, “isto é uma *cup*”. O francês responderá, “Não, não é. É uma *tasse*”. Então o chinês comenta, “Vocês dois estão errados. É um *pei*”. Finalmente o indonésio ri dos demais e diz, “Que tolos vocês são. É um *cawan*”. Então o inglês pega um dicionário e mostra aos demais dizendo, “Eu posso provar que isto é uma *cup*. Meu dicionário diz assim.”. “Então seu dicionário está errado,” diz o francês, “porque o meu dicionário claramente diz que é uma *tasse*”. O chinês zomba, “Meu dicionário diz que é um *pei*, e o meu dicionário é milhares de anos mais velho que o de vocês, de modo que ele deve estar correto. Além disso, mais pessoas falam chinês do que qualquer outra língua, então deve ser um *pei*”. Enquanto eles estão brigando e discutindo uns com os outros, outro homem chega, bebe do copo e diz, “Quer vocês o chamem de *cup*, *tasse*, *pei* ou *cawan*, a função do copo é conter água para ser bebida. Parem de discutir e bebam, parem de brigar e matem sua sede”. Essa é a atitude budista em relação às outras religiões.

**Pergunta: Algumas pessoas dizem que todas as religiões são a mesma coisa. Você concordaria com elas?**

**Resposta:** As religiões são muito complexas e diversas para serem enclausuradas<sup>17</sup> em uma definição tão simplista<sup>18</sup> quanto essa. Um Budista diria que essa afirmação é

---

<sup>16</sup> “Self-righteousness”, cuja tradução exata seria apenas moralismo. Acrescentou o individualista para deixar bem claro a relevância do “self” na análise da ideia em questão.

<sup>17</sup> O termo originalmente empregado é “encapsulated”.



parcialmente verdadeira e parcialmente falsa<sup>19</sup>. O Budismo ensina que não há Deus enquanto o Cristianismo, por exemplo, ensina que há. O Budismo afirma que a iluminação está disponível para todas as pessoas que purificarem suas mentes, enquanto o Cristianismo insiste que a salvação é possível apenas para aqueles que acreditarem em Jesus. Eu acredito que essas são diferenças significativas. Entretanto, uma das mais belas passagens da Bíblia diz:

*Ainda que eu falasse as línguas dos homens e dos anjos, e não tivesse amor, seria como o metal que soa ou como o sino que tine. E ainda que tivesse o dom de profecia, e conhecesse todos os mistérios e toda a ciência, e ainda que tivesse toda a fé, de maneira tal que transportasse os montes, e não tivesse amor, nada seria. E ainda que distribuísse toda a minha fortuna para sustento dos pobres, e ainda que entregasse o meu corpo para ser queimado, e não tivesse amor, nada disso me aproveitaria. O amor é sofredor, é benigno; o amor não é invejoso; o amor não trata com leviandade, não se ensoberbece. Não se porta com indecência, não busca os seus interesses, não se irrita, não suspeita mal; não folga com a injustiça, mas folga com a verdade; tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. Coríntios 13:1-7<sup>20</sup>*

Isto é exatamente o que o Budismo ensina – que a qualidade do nosso coração é mais importante do que qualquer poder sobrenatural que talvez tenhamos, do que nossa habilidade de prever o futuro, do que a força da nossa fé ou do que os gestos extravagantes que realizamos em nossa prática religiosa<sup>21</sup>. Então, em relação a conceitos teológicos e teorias, o Budismo e o Cristianismo são bastante diferentes. Mas em relação às qualidades do coração, ética e comportamento eles são bastante similares. O mesmo poderia ser dito sobre o Budismo e as demais religiões.

#### **Pergunta: O Budismo é científico?**

**Resposta:** Antes de respondermos a essa pergunta, seria melhor definir a palavra “ciência”. Ciência, de acordo com o dicionário, é “o conhecimento que pode ser transformado em um sistema, e que depende de observação e testes de fatos que definem leis naturais gerais; um ramo desse conhecimento; qualquer coisa que possa ser estudada com exatidão”. Existem aspectos do Budismo que não se encaixariam nessa definição, mas os seus ensinamentos centrais, as Quatro Nobres Verdades, certamente se enquadram. O sofrimento, a Primeira Nobre Verdade, é uma experiência que pode ser definida, experimentada e mensurada. A Segunda Nobre Verdade afirma que o sofrimento tem uma causa natural, o desejo, que igualmente pode ser definido, experimentado e mensurado. Não há nenhuma tentativa de se explicar o sofrimento em termos de conceitos metafísicos ou mitológicos. De acordo com a Terceira Nobre Verdade, o sofrimento tem um fim,

<sup>18</sup> A expressão utilizada é “neat little statement”. Optou-se pela tradução livre para “simplista”, que mantém o mesmo significado.

<sup>19</sup> A expressão original é “this statement contains elements of both truth and falsehood” – preferiu-se substituir uma tradução literal pelo uso mais coloquial no português de verdade e falsidade infinitivas.

<sup>20</sup> Tradução retirada de <http://www.bibliaonline.com.br/vc+acf/1co/13>.

<sup>21</sup> A expressão original é apenas “any extravagant gestures we might make”. Acrescentou-se o complemento “que realizamos em nossa prática religiosa” porque o português costuma demandar essa espécie de complemento muitas vezes ausente do discurso coloquial em inglês.

que não depende da confiança em um ser supremo, de fé, ou de preces, mas tão-somente se relaciona com a exclusão de sua causa. Isto é axiomático. A Quarta Nobre Verdade, o caminho para pôr fim ao sofrimento, novamente, não tem nenhuma relação com a metafísica, mas sim com se comportar de determinada maneira específica. O comportamento é igualmente sujeito a testes e experiências. Assim como a ciência, o Budismo dispensa o conceito de um ser supremo, e explica as origens e os mecanismos do universo em termos de leis naturais. Tudo isso certamente revela um espírito científico. O<sup>22</sup> constante conselho do Buda de que nós não devemos acreditar cegamente, mas, sim, questionar sempre, examinar, perguntar e confiar em nossa própria experiência, apresenta uma clara e definida ligação com a ciência<sup>23</sup>. No famoso *Kalama Sutta*, o Buda diz:

*Não se paute pela revelação ou pela tradição, não se paute por boatos ou pelas escrituras sagradas, não se paute pelo que se ouviu dizer ou pela mera lógica, não se paute pela preferência por uma noção ou pela habilidade aparente de outra pessoa, e não se paute pela ideia 'Ele é nosso professor'. Mas, quando você próprio souber que algo é bom, que merece louvor, que é elogiado pelos sábios e quando praticado e observado conduz à felicidade, então, aí sim, se paute por esse algo. A. I,188*

Então, nós podemos dizer que apesar de o Budismo não ser completamente científico, ele tem uma forte nuance científica, e é certamente mais científico do que qualquer outra religião. É significativo que Albert Einstein, o maior cientista do século vinte, tenha dito sobre o Budismo:

*A religião do futuro será uma religião cósmica. Ela deverá transcender um Deus pessoal e evitar dogmas e teologias. Abarcando tanto o natural quanto o espiritual, ela deverá se basear em um sentido religioso que deriva das experiências de todas as coisas, naturais e espirituais, e em uma unidade repleta de sentido. O Budismo corresponde a essa descrição. Se há uma religião que se ajusta às necessidades da ciência moderna, essa religião é o Budismo.*

**Pergunta: Eu ouvi dizer que os ensinamentos do Buda são chamados de O Caminho do Meio. O que esse termo significa?**

**Resposta:** O Buda deu ao seu Nobre Caminho Óctuplo um nome alternativo, *majjhima patipada*, que quer dizer “O Caminho do Meio”. Este é um nome muito importante porque ele sugere que não basta apenas seguir o Caminho, mas que devemos segui-lo de um modo particular. As pessoas muitas vezes se tornam extremamente rígidas a respeito de regras e práticas religiosas e terminam se tornando verdadeiros fanáticos. No Budismo, as regras e práticas devem ser seguidas de uma forma equilibrada e razoável que evite extremismos e excessos. Os antigos romanos costumavam dizer “Moderação em tudo”, e os budistas concordam inteiramente com tal proposta.

---

<sup>22</sup> A frase é iniciada pela expressão “Once again” antes da apresentação do conselho, que, todavia foi removida da tradução por não se revelar realmente necessária em português.

<sup>23</sup> A expressão original, cuja tradução literal seria inconveniente, é “has a definite scientific ring to it”.

**Pergunta: Eu li que o Budismo é uma espécie de Hinduísmo. Isso é verdade?**

**Resposta:** Não, não é. O Budismo e o Hinduísmo compartilham muitos postulados éticos, empregam uma terminologia comum, como por exemplo as palavras *kamma*, *samadhi* e *nirvana*, e ambos se originaram da Índia. Isto levou algumas pessoas a pensar que eles são a mesma coisa, ou, ao menos, que são muito similares. Mas, se olharmos além das similaridades superficiais, perceberemos que as duas religiões são claramente distintas. Por exemplo, os hindus acreditam em um Deus supremo enquanto os budistas não. Um dos ensinamentos centrais da filosofia social hindu é a ideia de casta, que o Budismo rejeita firmemente. A purificação ritual é uma prática importante para o Hinduísmo, que, todavia, não tem lugar no Budismo. Nas Escrituras Budistas, o Buda é normalmente mostrado criticando os brâmanes, ou seja, os sacerdotes hindus, e seus ensinamentos; eles, igualmente, criticaram bastante algumas das ideias do Buda. Isto não teria acontecido se Budismo e Hinduísmo fossem a mesma coisa.

**Pergunta: Mas o Buda copiou a ideia de kamma<sup>24</sup> do Hinduísmo, não?**

**Resposta:** O Hinduísmo realmente adota uma doutrina de kamma e também de reencarnação. Entretanto, sua versão de ambas as ideias é muito diferente da versão budista. Por exemplo, o Hinduísmo estipula que nós somos pré-determinados pelo nosso kamma, enquanto o Budismo limita-se a afirmar que nosso kamma apenas nos condiciona. De acordo com o Hinduísmo, uma alma eterna, ou *atman*, passa de uma vida para a próxima, enquanto o Budismo nega que tal alma exista, definindo que, ao invés de alma, há uma corrente sempre mutável de energia mental que é o que renasce. Essas são apenas algumas das muitas diferenças entre as duas religiões em relação a kamma e renascimento. De todo modo, ainda que os ensinamentos fossem idênticos, tal não significaria necessariamente que o Buda copiou, sem reflexão, as ideias de outros.

Às vezes ocorre de duas pessoas, de modo independente, fazerem exatamente a mesma descoberta. Um bom exemplo disso foi a formulação da teoria da evolução. Em 1858, um pouco antes da publicação da famosa obra “A Origem das Espécies”, Charles Darwin descobriu que outro homem, Alfred Russel Wallace, concebeu a mesma ideia sobre a evolução que ele tivera. Darwin e Wallace não copiaram o trabalho um do outro; pelo contrário, a partir do estudo dos mesmos fenômenos, chegaram a conclusões idênticas. Logo, mesmo se as ideias hindus e budistas sobre kamma e reencarnação fossem idênticas, o que não são, isto não provaria necessariamente a ocorrência de plágio. A verdade é que através dos *insights* obtidos durante meditação, os sábios hindus adquiriram ideias vagas sobre kamma e reencarnação que o Buda posteriormente expôs de modo mais completo e acurado.

---

<sup>24</sup> Que, em português, tradicionalmente chama-se carma.

## 2. CONCEITOS BUDISTAS BÁSICOS

### **Pergunta: Quais são os principais ensinamentos do Buda?**

**Resposta:** Todos os muitos ensinamentos do Buda estão centrados nas Quatro Nobres Verdades, assim como o aro e as traves de uma roda se centram no eixo. Elas são chamadas de “Quatro”, porque totalizam quatro, são chamadas de “Nobres”, porque enobrecem quem as compreende, e são chamadas de “Verdades” porque, na medida em que correspondem à realidade, são verdadeiras.

### **Pergunta: Qual é a Primeira Nobre Verdade?**

**Resposta:** A Primeira Nobre Verdade é a de que a vida é sofrimento. Viver é sofrer. É impossível viver sem experimentar algum tipo de dor ou aflição. Nós temos que suportar sofrimentos físicos como doenças, machucados, cansaço, velhice e morte, e nós também temos que suportar sofrimentos psicológicos como solidão, frustrações, medo, vergonha, desapontamento, raiva, etc.

### **Pergunta: Isto não é um pouco pessimista?**

**Resposta:** O dicionário define pessimismo como sendo “o hábito de pensar que tudo que acontecer será ruim” ou “a crença de que o mal é mais forte que o bem”. O Budismo não ensina nenhuma dessas duas ideias. Tampouco nega que a felicidade existe. Ele simplesmente postula que quem vive experimenta sofrimentos físicos e psicológicos, uma afirmação tão óbvia e verdadeira que não pode ser negada. O Budismo começa a partir da experiência, de um fato irrefutável, algo que todos sabem, que todos experimentaram e que todos gostariam de evitar. Logo, o Budismo se inicia diretamente no centro das preocupações de todo indivíduo humano – o sofrimento e como evitá-lo.

### **Pergunta: Qual é a Segunda Nobre Verdade?**

**Resposta:** A Segunda Nobre Verdade é que o desejo<sup>25</sup> causa todo o sofrimento. Quando olhamos para o sofrimento psicológico, é fácil perceber como ele é causado pelo desejo. Quando queremos algo que não conseguimos obter, nos sentimos desapontados e frustrados. Quando esperamos que alguém corresponda às nossas expectativas, mas tal não ocorre, nos sentimos abandonados e com raiva. Quando

---

<sup>25</sup> O autor utiliza o verbo “to crave”, em sua forma substantivada “craving”, que é de difícil tradução. Escolheu-se “desejo” e “desejar”, mas os dicionários admitem também “ânsia” e “ansiar”. A verdade, porém, é que nenhuma dessas expressões contém adequadamente o sentido de “crave” em inglês. Isto porque seu significado real não é apenas o de desejar, mas o de desejar intensamente, o de desejar sofregamente. Ou seja, trata-se de um desejo fortíssimo, muito mais intenso do que a simples palavra desejo leva a pensar em português. Além disso, “crave”, em sua origem germânica, significa igualmente exigir, ou ainda reivindicar como de direito. Ou seja, trata-se do desejo intenso por algo a que consideramos ter direito por justiça, em relação ao qual nos sentimos injustiçados se não o conseguimos obter. É preciso ter em mente esse sentido diferente de desejo para se compreender com maior precisão o significado da Segunda Nobre Verdade.

queremos que os outros gostem de nós e eles não gostam, nos sentimos magoados. Mesmo quando queremos algo e conseguimos obtê-lo, muitas vezes isto não nos leva à felicidade, porque não demora muito para nos sentirmos entediados com o que obtivemos; em seguida perdemos o interesse naquilo e passamos a querer novamente alguma outra coisa. De modo simples, a Segunda Nobre Verdade corresponde à ideia de que conseguir o que se quer não garante a felicidade. Ao invés de constantemente se esforçar para conseguir o que se quer, tente modificar o seu querer. O querer nos afasta do contentamento e da felicidade.

**Pergunta: Mas como querer e desejar conduz ao sofrimento físico?**

**Resposta:** Uma vida inteira de querer e desejo por isto ou aquilo, e especialmente o desejo por continuar existindo, cria uma energia poderosa que conduz o indivíduo à reencarnação. Quando renascemos, adquirimos um corpo, e, como dito anteriormente, o corpo é susceptível a doenças e a ferimentos; ele pode ser exaurido pelo trabalho; ele envelhece e conseqüentemente morre. Logo, o desejo conduz ao sofrimento físico porque ele é a causa que provoca nosso renascimento.

**Pergunta: Mas, se nós simplesmente parássemos de desejar e querer, nós nunca conseguiríamos nada nem alcançaríamos coisa alguma.**

**Resposta:** Verdade. Mas o que o Buda diz é que quando nosso desejo, nosso querer, nosso constante descontentamento com o que temos e nossa ânsia contínua por mais e mais causam sofrimento, então nós devemos parar de desejar. Ele pediu para estabelecermos uma diferença entre o que nós precisamos e o que nós queremos, para trabalharmos e nos esforçarmos pelo que precisamos e para modificar nosso querer e nossos desejos. Ele ensinou que nossas necessidades podem ser satisfeitas, mas que nossos desejos não têm fim – são um poço sem fundo. Existem necessidades que são essenciais, fundamentais, que podem ser obtidas e que nós devemos trabalhar para atender. O desejo além delas deve ser gradualmente diminuído. Afinal, qual é o propósito da vida? Obter e adquirir ou ser contente e feliz?

**Pergunta: Você falou de reencarnação, mas, há alguma prova de que isso ocorre de fato?**

**Resposta:** Existem evidências amplas sobre a ocorrência da reencarnação, mas analisaremos tal questão mais à frente em detalhes.

**Pergunta: Qual é a Terceira Nobre Verdade?**

**Resposta:** A Terceira Nobre Verdade é que o sofrimento pode ser superado e a felicidade obtida. Essa é talvez a mais importante das Quatro Nobres Verdades, porque nela o Buda nos garantiu que a verdadeira felicidade e contentamento são possíveis. Quando nós desistimos dos desejos inúteis e aprendemos a viver cada dia por vez, aproveitando – sem, todavia, nos torturarmos incansavelmente pelo desejo

– as experiências que a vida nos oferece, pacientemente suportando os problemas que a vida nos traz sem medo, ódio ou ira, nos tornamos felizes e livres. Então, e apenas então, nos tornamos capazes de viver plenamente. Porque não estamos mais obcecados em satisfazer nossos desejos egoístas, nós descobrimos que temos muito mais tempo para ajudar os outros a satisfazerem suas necessidades. Esse estado é chamado de Nirvana.

**Pergunta: O quê ou onde é o Nirvana?**

**Resposta:** O Nirvana é uma dimensão que transcende o espaço e o tempo, e, portanto, é difícil falar, e até mesmo pensar a respeito dele, na medida em que palavras e pensamentos são adequados para descrever a dimensão do espaço-tempo. Mas, como o Nirvana está além do tempo, não há movimento, não há fricção, e, portanto, nem envelhecimento nem morte. Logo, o Nirvana é eterno. Ademais, como ele está além do espaço, não há princípio, nem fronteira, nem conceito de eu ou de não-eu, e, portanto, o Nirvana é infinito. O Buda também nos assegurou que o Nirvana é uma experiência de imensa felicidade. Ele disse:

*“O Nirvana é a maior felicidade possível”. Dhp. 204*

**Pergunta: Mas há alguma prova de que tal dimensão existe?**

**Resposta:** Não, não há. Mas sua existência pode ser inferida. Se há uma dimensão na qual o tempo e o espaço operam, e tal dimensão existe – o mundo no qual vivemos – então se pode inferir que há uma dimensão na qual o espaço e o tempo não operam – o Nirvana. Novamente, apesar de não podermos provar que o Nirvana existe, temos a palavra do Buda de que ele existe. Ele nos contou:

*Há um não-nascido, um não-tornado, um não-feito, um não-composto. Se não existisse esse não-nascido, não-feito, não-tornado, não-composto, não poderia haver escapatória do que é nascido, tornado, feito e composto. Mas como há esse não-nascido, não-feito, não-tornado, não-composto,, há uma escapatória do que é nascido, tornado, feito e composto<sup>26</sup>. Ud, 80.*

Nós reconheceremos O Nirvana quando o atingirmos. Até então, podemos colocar em prática e estudar os aspectos dos ensinamentos do Buda cuja existência logramos concretamente verificar.

**Pergunta: Se uma das características do Nirvana é a ausência de desejo, como você pode chegar até ele desejando chegar até ele?**

**Resposta:** Como qualquer outro objetivo, é necessário foco, esforço e energia para se atingir o Nirvana. Entretanto, com o tempo, conforme a compreensão se aprofunda, entende-se que o Nirvana não é uma coisa “aí fora”, que pode ser “atingida”, mas sim um estado de ser desprovido de desejo, um estado completo e

---

<sup>26</sup> Na sequência: unborn, not-become, not-made, not-compounded.

pleno de conhecimento, satisfação e realização. Quando se compreende isto, o desejo evanesce e conseqüentemente cessa. Então o Nirvana foi atingido.

**Pergunta: Qual é a Quarta Nobre Verdade?**

**Resposta:** A Quarta Nobre Verdade é o Caminho que conduz à superação do sofrimento. Esse caminho é chamado de o Nobre Caminho Óctuplo, e consiste em Entendimento Perfeito, Pensamento Perfeito, Discurso Perfeito, Ação Perfeita, Vivência Perfeita, Esforço Perfeito, Diligência Perfeita e Concentração Perfeita<sup>27</sup>. A vida budista consiste em praticar essas oito ideias até elas atingirem sua conclusão prática e lógica e se tornarem perfeitas<sup>28</sup>. Você pode notar que os passos no Nobre Caminho Óctuplo abarcam todos os aspectos da vida: o intelectual, o ético, o social e econômico, e o psicológico, e, desse modo, contêm tudo que uma pessoa necessita para levar uma vida boa e se desenvolver espiritualmente.

---

<sup>27</sup> Na sequência: Perfect Understanding, Perfect Thought, Perfect Speech, Perfect Action, Perfect Livelihood, Perfect Effort, Perfect Mindfulness e Perfect Concentration. Entendimento Perfeito poderia ser também Compreensão Perfeita. Discurso Perfeito poderia ser também Fala Perfeita. Vivência Perfeita se relaciona a como alguém se porta em seu dia a dia, em uma rotina doméstica diária, com a forma como se leva a vida. Mindfulness, por fim, também pode ser traduzido como cuidado ou atenção.

<sup>28</sup> O autor usa a expressão “brought to completion” que não possui tradução adequada e perfeita para o português. Considerei que “conclusão prática e lógica e se tornarem perfeitas” atende bem ao sentido da expressão em inglês.

### 3. BUDISMO E A IDEIA DE DEUS

#### **Pergunta: Vocês Budistas acreditam em um Deus?**

**Resposta:** Não, não acreditamos. Existem diversas razões para isso. Assim como os sociólogos e os psicólogos da modernidade, o Buda compreendeu que a maior parte das ideias religiosas, e especialmente a ideia de Deus, tem origem na ansiedade e no medo. Ele disse:

*Tomadas pelo medo, as pessoas vão para as montanhas sagradas, para os bosques sagrados, para as árvores sagradas e para santuários. Dhp. 188*

Os humanos primitivos se encontravam em um mundo perigoso e hostil. O medo de animais selvagens, de não conseguir encontrar comida, de ferimentos e doenças, e de fenômenos naturais como trovões, raios e vulcões era constante. Sem encontrar segurança, esses homens criaram a ideia de deuses para lhes dar conforto em tempos bons, coragem em tempos de perigo, e consolo quando as coisas iam mal. Até mesmo hoje em dia é possível notar que as pessoas usualmente se tornam mais religiosas em tempos de crise, e elas normalmente dizem que a crença em deus ou em deuses lhes dá força para lidar com a vida. Em alguns casos, explicam que acreditam em algum deus particular porque rezaram em um momento de necessidade e sua prece foi atendida. Tudo isso parece dar razão à ideia do Buda de que o conceito de deus é uma resposta ao medo e à frustração. O Buda nos ensinou a tentar entender nossos medos, diminuir nossos desejos e a ter calma para corajosamente aceitar as coisas que não podemos mudar. Ele substituiu o medo pela compreensão racional livre de crenças irracionais.

A segunda razão pela qual o Buda não acreditava em um deus é a de que não existe evidência clara a favor dessa ideia. Existem inúmeras religiões, todas elas reivindicando ser a única a possuir a palavra de deus registrada em seus livros sagrados, a única a compreender a natureza de deus, que seus deuses existem e que os deuses das outras religiões não. Algumas delas afirmam que deus é masculino, outras que “ele” é feminina e outras ainda que ele é neutro. Umas dizem que deus é uno, outras que ele é uma trindade, com três naturezas. Todas elas satisfazem-se porque “há ampla evidência” provando a existência do seu deus, mas desprezam e fazem piada<sup>29</sup> com as evidências que as demais religiões usam para provar a existência dos seus deuses. É surpreendente que apesar de tantas religiões se esforçarem com afincamento ao longo de muitos séculos para provar a existência de um deus<sup>30</sup>, não existe, até hoje, nenhuma evidência real, concreta, substancial e irrefutável da existência de tal ser. Os membros de uma religião não conseguem nem mesmo concordar, entre si, com o que o tal deus que eles louvam se parece. Os budistas, por outro lado, deixam de julgar tal questão até que, se for o caso, surja alguma evidência real quanto à existência de deus<sup>31</sup>.

<sup>29</sup> No texto original, “scoff”, que tem justamente o sentido de desprezo e zombaria simultâneos.

<sup>30</sup> No texto, emprega-se “so many religions using so much ingenuity over so many centuries”, que poderia igualmente ser traduzido como “tantas religiões empregarem tanto engenho por tantos séculos”. Preferiu-se, todavia, a clareza de uma expressão mais direta em português.

<sup>31</sup> A expressão utilizada é “until such evidence is forthcoming”, traduzida, no caso, de modo livre.



A terceira razão pela qual o Buda não acreditava em um deus é a de que ele sentia que tal crença não é necessária. Algumas pessoas afirmam que a crença em um deus é necessária para explicar a origem do universo. Mas a ciência, de modo bastante convincente, explicou como o universo se originou sem precisar usar a ideia de deus. Alguns afirmam que a ideia de deus é necessária para ter uma vida feliz e repleta de sentido. Mas, novamente, é possível perceber que as coisas não são bem assim. Existem milhões de ateus e livres pensadores, para não mencionar muitos budistas, que levam vidas úteis, felizes e repletas de sentido sem acreditar em um deus. Outros ainda afirmam que a crença no poder de deus é necessária porque os humanos, sendo fracos, não possuem a força para se ajudar e apoiar<sup>32</sup>. Mas, de novo, a evidência indica o oposto. É muito comum se ouvir falar de pessoas que superaram grandes deficiências e obstáculos, enormes desigualdades e dificuldades, por meio de seus próprios recursos interiores e esforços, sem precisar acreditar em um deus. Alguns entendem que deus é necessário para nos conceder a salvação. Mas esse argumento somente faz sentido se você aceitar o conceito teológico de salvação, argumento que os budistas, evidentemente, não aceitam.

Baseado em sua própria experiência, o Buda percebeu que cada ser humano possui a capacidade de purificar a mente, desenvolver amor e compaixão infinitos e atingir a compreensão perfeita. Ele deslocou a atenção do Céu para o coração, e nos encorajou a encontrar soluções para nossos problemas por meio da autocompreensão.

**Pergunta: Mas se não há deuses, como o universo se originou?**

**Resposta:** Todas as religiões possuem mitos e histórias que tentam responder a essa questão. Em épocas antigas esses mitos eram adequados, mas no século vinte e um, a era da física, da astronomia e da geologia, tais mitos foram superados pelos fatos científicos. A ciência explicou a origem do universo sem precisar recorrer ao conceito de deus.

**Pergunta: O que o Buda diz sobre a origem do universo?**

**Resposta:** É interessante que a explicação do Buda sobre a origem do universo é bastante próxima à da perspectiva científica atual. No *Aganna Sutta*, o Buda descreve o universo sendo destruído e em seguida reevoluindo em sua forma atual durante um período de incontáveis milhões de anos. A primeira vida formou-se na superfície da água, e, novamente, durante um período de milhões de anos, evoluiu de organismos simples para organismos complexos. Todos esses processos, ele disse, não possuem nem começo nem fim, e são postos em ação por causas naturais apenas.

---

<sup>32</sup> No original “to help themselves”, no sentido de ajudar a si mesmo.

**Pergunta: Você disse que não há evidência sobre a existência de deus, mas, e os milagres?**

**Resposta:** Existem muitas pessoas que acreditam que milagres provam a existência de alguma espécie de deus. Nós ouvimos fantásticos relatos sobre curas, mas nunca conseguimos um testemunho independente de um médico. Nós ouvimos histórias de segunda mão sobre alguém que foi miraculosamente salvo de um desastre, mas nunca encontramos testemunhas oculares que confirmem o que realmente teria acontecido. Nós ouvimos rumores que preces curaram um corpo doente, ou deram força e consertaram um órgão deformado, mas nunca vimos um raio-X ou conseguimos comentários de médicos e enfermeiros que provem tais rumores. Relatos fantásticos, histórias de segunda mão e boatos não substituem evidência sólida, e evidência sólida sobre milagres é algo extremamente raro.

Entretanto, coisas incomuns e inexplicáveis de vez em quando acontecem. Mas nossa incapacidade de explicar tais coisas não prova a existência de deuses. Apenas prova que nosso conhecimento ainda é incompleto. Antes do desenvolvimento da medicina moderna, quando as pessoas não conheciam o que causava doenças, elas acreditavam que deus ou deuses as enviavam como punição. Atualmente nós sabemos as causas de várias doenças, e, quando estamos doentes, tomamos o remédio adequado. Com o tempo, quando nosso conhecimento sobre o mundo for mais completo, poderemos descobrir a causa para fenômenos sem explicação nos dias de hoje, assim como atualmente compreendemos o que causa diversas doenças.

**Pergunta: Mas tantas pessoas acreditam em alguma espécie de deus, que deve ser verdade sua existência.**

**Resposta:** Não mesmo. Houve uma época na qual todas as pessoas acreditavam que a Terra era plana, mas todos estavam errados. O número de pessoas que acreditam em uma ideia não serve para medir o quanto essa ideia é verdadeira ou falsa. O único modo de aferir se uma ideia é verdadeira ou falsa é perscrutar os fatos e examinar as evidências.

**Pergunta: Algumas pessoas dizem que a evidência encontra-se em todos os lugares. Que a beleza da natureza e a complexidade do corpo humano são, ambos, evidência de uma inteligência superior e de um criador amável.**

**Resposta:** Infelizmente essa ideia cai por terra tão logo você olhe para o outro lado da natureza: há lepra, bactérias prejudiciais, células cancerosas, vermes parasitas, insetos chupadores de sangue e ratos infecciosos. Por que uma inteligência superior criaria tantas coisas que causam tanta miséria e sofrimento? Então, pare um momento e reflita sobre como muitas pessoas morrem e se machucam em terremotos, secas, inundações e tsunamis. Se realmente há um criador que nos ama, porque ele criou tais coisas, ou porque ele permite que elas ocorram?

**Pergunta: Se eu me tornar um budista, estarei sozinho no universo. As pessoas que acreditam em algum deus podem sempre pedir-lhe ajuda e proteção durante uma crise. Eu penso que essa é uma crença bem mais confortadora.**

**Resposta:** As pessoas que acreditam em um ser supremo pensam que estão sendo ajudadas e protegidas. Mas na verdade não estão, porque não existe deus. O conforto e a confiança que eles talvez sintam vêm de sua crença, de sua mente, e não de algo que alguma divindade tenha feito para eles. Não há nenhuma evidência de que as pessoas que acreditam em um deus sofram menos acidentes, vivam mais tempo, tenham menos câncer, se saiam melhor em exames e provas, sejam mais ricas, ou apresentem qualquer diferença concreta em relação a quem não acredita em um deus. Um jato jumbo pode carregar seiscentos passageiros. Se um deles cair, como de vez em quando acontece, todas as seiscentas pessoas morrerão, tanto os que acreditam em deus como os que não acreditam.

Todos nós temos os recursos psicológicos e a inteligência necessários para lidar com as dificuldades da vida. Nós devemos tentar desenvolver e reforçar esses recursos ao invés de confiar em crenças agradáveis, mas, na realidade, desfundamentadas.

**Pergunta: Então, se os budistas não acreditam em deuses, no que vocês acreditam?**

**Resposta:** Nós não acreditamos em um deus porque nós acreditamos na humanidade. Nós acreditamos que cada ser humano é precioso e importante, e que todos têm o potencial de se tornar um Buda – um ser humano perfeito<sup>33</sup>. Nós acreditamos que os seres humanos podem superar a ignorância e a irracionalidade, e ver as coisas como elas realmente são. Nós acreditamos que o ódio, a ira, o desprezo e a inveja podem ser substituídos por amor, paciência, generosidade e bondade. Nós acreditamos que tudo isso está ao alcance de cada pessoa que escolha se esforçar, guiado e apoiado por seus companheiros budistas e inspirado pelo exemplo do Buda. Como o Buda disse:

*Ninguém nos salva mas nós mesmos,*

*Ninguém pode e ninguém poderá*<sup>34</sup>.

---

<sup>33</sup> Ou aperfeiçoado.

<sup>34</sup> Na segunda linha da passagem citada do *Dhammapada*, no texto original em inglês consta: “No one can and no one may”. Traduziu-se a expressão por “Ninguém pode e ninguém poderá”, que, todavia, captura apenas parcialmente o sentido original. Isto porque “can” é poder no sentido de possibilidade total, concreta, real, como, por exemplo, quando se diz: “Eu posso respirar” ou “Eu posso ler e escrever”. Já “may”, apesar de também ser traduzido por poder, significa o poder em um sentido vinculado a uma possibilidade relativa, usualmente relacionada a uma situação social, como, por exemplo, quando se pergunta “Eu posso lhe servir o jantar?”, ou “Você pode me dar uma informação?”. No primeiro sentido, é claro que a pessoa tem a capacidade de servir o jantar, ou de dar uma informação (genericamente falando). Mas, no segundo, ela “poderá” ou não servir o jantar de acordo com a resposta da outra pessoa, ou a outra pessoa poderá dar ou não a informação (se ela não souber, será “can not”; se ela não quiser, será “may not”). Então, o sentido mais completo da frase seria algo como “Ninguém pode salvá-lo e ninguém lhe ofertará a possibilidade de ser salvo” ou “Ninguém pode salvá-lo e ninguém o salvará como ajuda”. Obviamente, para a clareza e concisão do texto, considera-se que “Ninguém pode e ninguém poderá” captura razoavelmente bem a ideia sem precisar se estender em termos ausentes do texto original.

*Nós mesmos devemos andar sobre o caminho,  
Mas os Budas claramente mostram o trajeto. Dhp. 165*

#### 4. OS CINCO PRECEITOS

**Pergunta:** Outras religiões derivam suas ideias sobre o que é certo e errado a partir das ordens de seu deus ou deuses. Vocês budistas não acreditam em um deus, então, como vocês sabem o que é certo e o que é errado?

**Resposta:** Quaisquer pensamentos, discursos ou ações que se baseiem em ganância, ódio e ilusão, e que, portanto, conduzam para longe do Nirvana, são ruins; e quaisquer pensamentos, discursos ou ações que se baseiem em caridade, amor e sabedoria, e que, portanto, ajudam a clarear o caminho rumo ao Nirvana, são bons. Nas religiões centradas em deus, para saber o que é certo ou errado basta seguir o que lhe mandam. Em uma religião centrada no homem, como o Budismo, para saber o que é certo ou errado é necessário desenvolver uma autoconsciência profunda, assim como autocompreensão. A ética fundada na compreensão é sempre mais forte que a ética que se limita a obedecer a uma ordem. Então, para saber o que é certo ou errado, o budista observa três fatores: a intenção (*cetana*) por detrás do ato, o efeito que o ato terá sobre o agente e o efeito que o ato terá sobre os demais. Se a intenção é boa (fundada na generosidade, no amor e na sabedoria), se o ato me ajuda (me ajuda a ser mais generoso, mais amoroso e mais sábio) e ajuda aos outros (ajuda a serem mais generosos, mais amorosos e mais sábios), então meus atos e ações são benéficos, bons e moralmente corretos.

É claro que existem muitas variações possíveis quanto ao agir<sup>35</sup>. Às vezes, eu ajo com a melhor das intenções, mas não beneficiarei nem a mim nem aos demais. Às vezes minhas intenções estão longe de serem boas, mas meu ato, todavia, ajuda aos outros. Às vezes eu ajo com boa intenção, meu ato me ajuda, mas prejudica outra pessoa. Em tais casos, meus atos são o que o Buda chamava de “mesclados”<sup>36</sup> (*vitimissa*) – uma mistura de bom e não-tão-bom<sup>37</sup>. Quando as intenções são ruins e a ação não auxilia ninguém, então tal ato é ruim. E quando minha intenção é boa e meu ato ajuda tanto a mim quanto aos demais, então o ato é completamente bom.

**Pergunta:** Então o Budismo tem um código moral?

**Resposta:** Sim, tem. Os Cinco Preceitos são a base da moral budista. O Primeiro Preceito é evitar matar ou ferir seres vivos; o Segundo é evitar roubar; o Terceiro é evitar a má-conduta sexual; o Quarto é evitar mentir; e o Quinto é evitar o álcool e outras drogas intoxicantes.

---

<sup>35</sup> A frase em inglês é, tão-somente “there are many variations of this”, cuja tradução literal seria “existem muitas variações sobre isso”. O português, todavia, não lida estilisticamente tão bem como essa espécie de afirmação solta e sem complemento, de modo que se optou por uma tradução livre, mas, mais clara.

<sup>36</sup> A palavra utilizada é “mixed”, que poderia ser também traduzida por “misturados”.

<sup>37</sup> No original, “not-so-good”. Optou-se, no caso, por uma tradução literal.

**Pergunta: Mas, às vezes não é bom matar? Por exemplo, matar insetos que espalham doenças, ou quando alguém está prestes a matá-lo?**

**Resposta:** Pode ser bom para você, mas e para o inseto ou para a pessoa que você matar? Eles desejam viver tanto quanto você. Quando você decide matar um inseto nocivo, sua intenção provavelmente é uma mistura de autopreservação (bom) e repugnância (ruim). O ato irá beneficiá-lo (bom), mas obviamente não beneficiará o inseto (ruim). Então, às vezes matar é necessário, mas tal ato nunca será inteiramente bom<sup>38</sup>.

**Pergunta: Vocês budistas se preocupam demais com formigas e insetos.**

**Resposta:** Os budistas tentam desenvolver uma compaixão que não discrimina e a tudo alcança. Nós vemos o mundo como um todo unificado em que cada coisa e criatura têm um lugar e uma função. Nós acreditamos que devemos tomar muito cuidado antes de destruir ou perturbar o delicado balanço da natureza. Em todos os lugares onde se deu ênfase em explorar a natureza ao máximo, sugando seus recursos até a última gota sem devolver nada em troca, conquistando-a e subjugando-a, a natureza se revoltou. O ar está se tornando envenenado, os rios estão poluídos e mortos, muitas plantas e animais estão em extinção, as encostas das montanhas estão estéreis e erodidas. Até mesmo o clima está mudando. Se as pessoas fossem um pouco menos ansiosas para esmagar, destruir e matar, essa situação terrível talvez não existisse. Nós devemos lutar para desenvolver um pouco mais de respeito por toda a vida que existe. Essa é a proposta do Primeiro Preceito.

**Pergunta: O que o budismo diz sobre o aborto?**

**Resposta:** De acordo com o Buda a vida começa na concepção ou pouco tempo depois, de modo que abortar um feto é equivalente a tirar sua vida.

**Pergunta: Mas e se uma mulher for estuprada, ou se ela souber que sua criança nascerá deformada, não seria melhor interromper a gravidez?**

**Resposta:** Uma criança concebida a partir de um estupro tem tanto direito a viver e a ser amada como qualquer outra criança. Ele ou ela não deveria ser morto simplesmente porque seu pai biológico praticou um crime. Dar à luz uma criança deformada ou retardada seria um choque terrível para os pais, mas, se não há problema em abortar um feto nessa condição, então por que não matamos crianças ou adultos que são deformados ou deficientes? Podem existir situações nas quais o aborto seja a alternativa mais humana possível, por exemplo, para salvar a vida da mãe. Mas, sejamos honestos, a maioria dos abortos é praticada simplesmente porque a gravidez é inconveniente, um estorvo, ou porque os pais querem ter um filho apenas depois. Para os budistas, tais razões parecem muito fracas para destruir uma vida.

---

<sup>38</sup> A expressão original “wholly skillful”, se traduzida literalmente, corresponderia a “inteiramente hábil”, que não faz muito sentido em português. Por tanto, optou-se pela clareza de “inteiramente bom”.

**Pergunta: Se alguém cometer suicídio, estará violando o Primeiro Preceito?**

**Resposta:** Quando alguém mata outra pessoa, pode fazê-lo por medo, ira, fúria, ganância, ou qualquer outra emoção negativa. Quando alguém mata a si próprio, pode fazê-lo por razões similares ou por conta de outras emoções negativas como desespero ou frustração. Então, se o assassinato é o resultado de emoções negativas direcionadas contra outra pessoa, o suicídio é o resultado de emoções negativas direcionadas contra si mesmo, e, portanto, constitui uma violação do Preceito. Entretanto, alguém que contempla a possibilidade do suicídio, ou que tentou se matar não precisa que lhe digam que o que ela fez ou pretende fazer é errado. Essa pessoa precisa do nosso apoio e da nossa compreensão. Nós temos que ajudá-la a compreender que o suicídio nada mais é que a perpetuação do seu problema – uma rendição a ele – ao contrário de sua solução.

**Pergunta: Conte-me sobre o Segundo Preceito.**

**Resposta:** Quando nós aceitamos este Preceito, nós nos comprometemos a jamais tomar qualquer coisa que não seja nossa. O Segundo Preceito relaciona-se a refrear nossa ganância e a respeitar a propriedade dos outros.

**Pergunta: O Terceiro Preceito diz que nós devemos evitar a má-conduta sexual. O que é má-conduta sexual?**

**Resposta:** Se nós usarmos de malandragem, chantagem emocional ou força para levar alguém a praticar sexo conosco, então há má-conduta sexual. O adultério também é uma forma de má-conduta sexual, porque quando nos casamos prometemos a nossa esposa ou esposo que seremos leais. Quando cometemos adultério quebramos essa promessa e traímos a confiança de nosso parceiro. O sexo deveria ser a expressão de amor e intimidade entre duas pessoas, e, quando isto é verdade, ele contribui para nosso bem estar mental e emocional.

**Pergunta: O sexo antes do casamento é uma espécie de má-conduta sexual?**

**Resposta:** Não se houver amor e mútuo consentimento entre as duas pessoas envolvidas. Entretanto, não se deve esquecer que a função biológica do sexo é a reprodução, e se uma mulher solteira fica grávida, podem surgir diversos problemas correlatos<sup>39</sup>. Muitas pessoas maduras e prudentes pensam que é bem melhor deixar o sexo para depois do casamento.

---

<sup>39</sup> A expressão original é “it can cause a great deal of problems”, livremente traduzida para “podem surgir diversos problemas correlatos”.

**Pergunta: Se um homem casado cometer adultério com uma mulher solteira, ele estará quebrando o Terceiro Preceito. Mas e ela? Ela estaria violando o Preceito?**

**Resposta:** O principal elemento que determina se um ato é bom ou ruim é a intenção (*cetana*) de quem o pratica. Se a mulher não soubesse que o homem era casado, ela não estaria violando o Preceito. Entretanto, se ela suspeitasse que o homem era casado, mas ainda assim decidisse não perguntar para, não sabendo com certeza, evitar a própria responsabilidade, ela não teria igualmente violado ao Preceito, mas teria agido de má-fé e adquirido algum kamma negativo. Como dito antes, nem todo ato é 100% bom ou 100% ruim. Muitos dos nossos atos são a mistura de coisas boas, ruins e neutras, que, portanto terão resultados kammicos mesclados<sup>40</sup>. Nós sempre devemos tentar agir com franqueza, honestidade e sinceridade.

**Pergunta: Relações afetivas homossexuais podem ser consideradas uma espécie de má-conduta sexual?**

**Resposta:** Como explicado acima, o que determina se um ato é moralmente positivo ou negativo é a intenção que o motivou. Desse modo, se dois homens se amam verdadeiramente e praticarem sexo em função desse amor, suas intenções são similares àquelas de um homem e de uma mulher que também se relacionam sexualmente por amor. Em ambos os casos suas ações derivam da afeição, do carinho e do desejo de dar e compartilhar. Para o Budismo, portanto, o importante não é o sexo ou o gênero do seu parceiro, mas sim a qualidade do seu coração.

**Pergunta: Mas a homossexualidade não é antinatural?**

**Resposta:** Algumas pessoas consideram a homossexualidade antinatural, mas a questão ligada à natureza é diferente do que pode ser considerado moral ou imoral. Muitas coisas que fazemos na vida são antinaturais: implantar silicone nos seios, transplantar órgãos, praticar o celibato, jejuar, fazer uma tatuagem, utilizar métodos contraceptivos, ser vacinado – tudo isso é antinatural, mas praticamente ninguém os consideraria como práticas imorais. Por outro lado, vários psicólogos ressaltam que os homossexuais nascem com a tendência de se sentirem atraídos por pessoas do mesmo sexo, de modo que para eles relações heterossexuais é que são antinaturais, enquanto relações homossexuais são perfeitamente naturais.

**Pergunta: O que o Budismo diz sobre controle de natalidade?**

**Resposta:** Algumas religiões ensinam que fazer sexo por qualquer motivo que não procriação é imoral, e, portanto, consideram todas as formas de controle de natalidade erradas. O Budismo reconhece que o sexo tem muitos propósitos: procriação, recreação, expressão de amor e afeição entre duas pessoas, etc. Nesse caso, todas as formas de controle de natalidade, com exceção do aborto, são aceitáveis. Na verdade, o Budismo nos leva a crer que em um mundo onde a

---

<sup>40</sup> “Mixed”, ou seja, mesclados, misturados, confusos, conforme mencionado na nota 36.



explosão demográfica se tornou um grave problema, o controle de natalidade constitui uma verdadeira benção.

**Pergunta: Mas e o Quarto Preceito? É possível viver sem contar mentiras?**

**Resposta:** Se realmente for impossível ser bem sucedido<sup>41</sup> na sociedade ou realizar negócios sem mentir, então esse chocante e corrupto estado das coisas<sup>42</sup> deve ser mudado. O budista é uma pessoa que se decidiu a buscar uma solução prática para esse problema<sup>43</sup>, tentando ser mais verdadeiro e honesto sempre.

**Pergunta: Se você estivesse sentado em um parque e um homem apavorado passasse correndo por você, e, alguns minutos depois um homem carregando uma faca aparecesse perguntando se você viu o rumo que o primeiro homem tomou, você lhe diria a verdade ou mentira para ele?**

**Resposta:** Se eu tivesse bons motivos para acreditar que o segundo homem pretendia ferir gravemente o primeiro, eu, como um budista inteligente e preocupado, não hesitaria em mentir. Foi dito anteriormente que um dos fatores que determinam se um ato é bom ou ruim é a intenção. A intenção de salvar uma vida é muito mais correta e positiva do que a de contar uma mentira é errada e negativa<sup>44</sup>, principalmente em circunstâncias como a narrada. Se mentir, beber ou até mesmo roubar é a forma por meio da qual eu posso salvar uma vida, então eu devo fazê-lo. Eu sempre posso me corrigir<sup>45</sup> por ter violado os Preceitos, mas eu nunca poderei trazer uma vida perdida de volta<sup>46</sup>. Entretanto, como dito antes, por favor, não interprete o que eu expliquei como uma licença para violar os Preceitos sempre que for conveniente. Os Preceitos devem ser praticados com grande cuidado, e somente transgredidos em casos extremos e excepcionais.

**Pergunta: O Quinto Preceito diz que não devemos tomar álcool ou outras drogas. Por quê?**

**Resposta:** Raramente as pessoas bebem por prazer, por gosto. Quando se bebe sozinho, busca-se a liberação das tensões, e quando se bebe socialmente, busca-se aceitação e integração ao grupo<sup>47</sup>. Até mesmo uma pequena quantidade de álcool distorce a consciência e deturpa a autoconsciência<sup>48</sup>. Tomado em grandes

---

<sup>41</sup> A expressão utilizada originalmente é "to get by in society", sem tradução literal para o português.

<sup>42</sup> "State of affairs", livremente traduzido para "estado das coisas".

<sup>43</sup> A expressão usada no texto é "someone who resolves to do something practical about the problem", cuja tradução literal seria estilisticamente inadequada em português.

<sup>44</sup> O autor utiliza apenas "positive" e "negative", mas o sentido do que se quer dizer é bem mais claro, em português, com a introdução dos opostos "correta" e "errada".

<sup>45</sup> O termo original é "make amends" que tem o sentido também de reparação, ou seja, de reparar, de corrigir reparando, o mal eventualmente causado.

<sup>46</sup> No original, "I can never bring back a life once it is gone", que, literalmente, resultaria na estranha frase "eu nunca posso trazer uma vida de volta uma vez que ela tenha ido".

<sup>47</sup> No original, "to conform", no sentido de se ajustar, de ser aceito.

<sup>48</sup> "Self-awareness".

quantidades, seu efeito pode ser devastador. Os budistas dizem que ao violar o Quinto Preceito, você pode ser levado a transgredir todos os outros Preceitos.

**Pergunta: Mas tomar apenas uma pequena quantidade de álcool não seria realmente uma violação do Preceito, seria? É algo insignificante<sup>49</sup>.**

**Resposta:** Sim, é apenas uma coisinha de nada<sup>50</sup>, mas se você não consegue praticar nem mesmo uma coisinha de nada, seu compromisso e determinação não são muito fortes, são?

**Pergunta: Fumar seria contrário ao Quinto Preceito?**

**Resposta:** O fumo certamente tem um efeito negativo sobre o corpo, mas seu efeito sobre a mente é virtualmente insignificante<sup>51</sup>. Uma pessoa pode fumar e permanecer alerta, prudente e autocontrolada. Então, fumar pode ser pouco recomendável, mas não violaria aos Preceitos.

**Pergunta: Os Cinco Preceitos são negativos. Eles dizem o que você não deve fazer. Eles não dizem o que você deve fazer.**

**Resposta:** Os Cinco Preceitos são a base da moral budista. Mas não são toda ela. Nós começamos por reconhecer nosso comportamento negativo e em seguida nos empenhamos para pôr um fim a ele. É para isso que os Cinco Preceitos servem. Depois de pararmos de agir errado, então começamos a tentar fazer o bem. Veja, por exemplo, o Quarto Preceito. O Buda diz que devemos começar nos abstendo de contar mentiras. Depois disso, devemos dizer a verdade, falar gentilmente, educadamente e na hora certa.

*Por desistir do discurso falso, ele se torna um orador da verdade, confiável, seguro e fidedigno; ele não engana o mundo. Por desistir do discurso malicioso, ele não quer causar discórdia entre as pessoas, pelo que não repete acolá o que ouviu aqui, nem repete aqui o que ouviu acolá. Ele reconcilia os que estão divididos e aproxima mais ainda aqueles que já são amigos. A harmonia é sua alegria, a harmonia é seu deleite, a harmonia é seu amor; é o motivo de seu discurso. Por desistir do discurso áspero seu discurso se torna irrepreensível, agradável ao ouvido, encantador a ponto de atingir o coração, urbano, apreciado por todos. Por desistir do palavrório vazio, ele fala na hora certa, o que é correto, sempre com retidão<sup>52</sup>, sobre Dhamma e sobre disciplina. Ele diz palavras que merecem ser guardadas como um tesouro, oportunas, racionais, bem definidas e retas. M.I,179*

---

<sup>49</sup> "It's only a small thing", em referência justamente à suposta insignificância do ato.

<sup>50</sup> No original, novamente, "a small thing", ou seja, uma coisinha insignificante.

<sup>51</sup> No texto, "very minor".

<sup>52</sup> No original, simplesmente "to the point".

## 5. RENASCIMENTO

### **Pergunta: De onde os humanos vêm e para onde irão depois da morte?**

**Resposta:** Existem três respostas possíveis para essa questão. Aqueles que acreditam em um deus ou deuses normalmente defendem que antes de os indivíduos serem criados, eles simplesmente não existem, e vêm a ser tão-somente por meio da vontade de um deus. Eles vivem suas vidas e, então, de acordo com o que acreditaram ou fizeram durante elas, vão ou para o céu eterno ou para o inferno eterno. Existem outros, cientistas e humanistas, que afirmam que o indivíduo é gerado durante a concepção em decorrência de causas naturais, vive, e depois, na morte, cessa de existir. O Budismo não aceita nenhuma dessas duas explicações.

A primeira gera uma série de problemas éticos. Se um deus bom realmente criou cada um de nós, é difícil explicar porque tantas pessoas nascem com as mais horrendas deformidades, ou porque tantos bebês sofrem abortos naturais ou vêm ao mundo natimortos. Outro problema com a explicação teísta é que parece extremamente injusto que uma pessoa deva sofrer tormentos eternos no inferno pelo que fez em apenas sessenta ou setenta anos na Terra. Tão pouco tempo de descrença ou vida imoral não parece justificar tortura eterna. Do mesmo modo, sessenta ou setenta anos de vida virtuosa parece muito pouco para justificar a felicidade eterna no céu. A segunda explicação é melhor que a primeira e tem mais evidências científicas a seu favor, mas ainda assim deixa algumas perguntas sem resposta. Como pode um fenômeno tão incrivelmente complexo quanto a consciência humana se desenvolver do simples encontro do esperma com o óvulo e apenas em nove meses? Agora que a parapsicologia é reconhecida como um ramo científico, fenômenos como a telepatia tornam-se cada vez mais difíceis de ser explicados a partir de uma teoria materialista da mente.

O Budismo oferece a explicação mais satisfatória sobre de onde os humanos vieram e para onde eles vão depois da morte. Quando nós morremos, a mente, com todas as suas tendências, preferências, habilidades e características que foram desenvolvidas e condicionadas durante a vida, se reestabelece em um óvulo fertilizado. Desse modo o indivíduo renasce, cresce e desenvolve uma personalidade condicionada tanto pelas características mentais trazidas da última vida quanto pelo seu novo ambiente. A personalidade mudará e se modificará por meio de esforços conscientes e de condicionamentos como educação, influência dos pais e influência social, e, uma vez mais, na morte, a mente se instalará em um novo óvulo fertilizado. Esse processo de morte e renascimento continuará até que as condições que o provocam, ou seja, desejo<sup>53</sup> e ignorância, cessem. Quando isto ocorrer, ao invés de renascer, a mente atinge um estado chamado de Nirvana, que constitui o objetivo final do Budismo e o propósito da vida.

---

<sup>53</sup> “Craving”, conforme já debatido na nota 25.

**Pergunta: Como a mente vai de um corpo para outro?**

**Resposta:** Pense na mente como sendo semelhante a ondas de rádio. As ondas de rádio, que não são feitas de palavras e música, mas sim de energia em diferentes frequências, são transmitidas, movem-se através do espaço, são atraídas e recolhidas pelo receptor do rádio, a partir do qual elas são reemitidas na forma de palavras e música. Algo similar ocorre com a mente. Na morte, a energia mental move-se através do espaço, é atraída e recolhida pelo óvulo fertilizado. Conforme o embrião cresce, ela se centra no cérebro a partir de onde, posteriormente, se “radiodifunde”<sup>54</sup> como a nova personalidade.

**Pergunta: Não é a alma ou o ser<sup>55</sup> que passa de um corpo para o outro quando uma pessoa renasce?**

**Resposta:** Não de acordo com o Buda. Na verdade, ele ensinou que a crença em uma alma eterna ou no ser é uma ilusão criada pelo ego para encorajar a si próprio. Quando nós percebemos que não há um ser eterno<sup>56</sup>, o egoísmo, o narcisismo, a vaidade e o egocentrismo desaparecem. O indivíduo não é uma rocha sólida, mas sim um fluxo fluido<sup>57</sup>.

**Pergunta: Isso soa como uma contradição. Se não há ser, também não deve existir identidade, e se não há identidade, como você pode dizer que nós renascemos?**

**Resposta:** O que ocorre<sup>58</sup> é similar a um time de futebol que tenha noventa e cinco anos de idade. Durante esse tempo centenas de jogadores juntaram-se ao time, jogaram nele por alguns anos, partiram e foram substituídos por outros jogadores. Apesar de nenhum dos jogadores originais ainda estar no time, ou mesmo vivos, é válido dizer que “o time” existe. Sua identidade é reconhecível apesar de suas contínuas alterações. Os jogadores são entidades sólidas<sup>59</sup>, mas do que é feita a identidade do time? Seu nome, a memória de suas conquistas passadas, os sentimentos que os jogadores e torcedores têm para com ele, seu *esprit de corps*, etc. Com os indivíduos ocorre o mesmo. Apesar de tanto o corpo quanto a mente estarem em constante mudança, é válido dizer que a pessoa que renasceu é uma continuação da pessoa que morreu – não porque um ser imutável passou de um corpo para o outro, mas porque a identidade persiste nas memórias, nas disposições, nos traços, nos hábitos mentais e nas tendências psicológicas.

---

<sup>54</sup> No original, “broadcasts”, com o sentido de retransmissão.

<sup>55</sup> “Self”. Também poderia ser traduzido como ego, personalidade, identidade.

<sup>56</sup> Ou uma identidade ou personalidade eternas.

<sup>57</sup> No original, “flowing stream”, como a corrente fluida de um riacho.

<sup>58</sup> No original, a frase começa simplesmente com “It is like a football team”; todavia, preferiu-se evitar o início extremamente coloquial “É como”.

<sup>59</sup> No texto, “hard, solid entities”, com o sentido de elementos ligados ao time, mas, de certo modo, externos ao time.

**Pergunta: Certo, mas, se todos nós já vivemos antes, por que não nos lembramos de nossas vidas passadas?**

**Resposta:** Algumas pessoas lembram, ao menos durante sua primeira infância. Mas é verdade que a maioria das pessoas não se lembra. Podem existir diversas razões para isso. Talvez os nove meses dentro do útero antes do nascimento apaguem a maior parte das memórias. Talvez o choque decorrente de toda a nova absorção sensorial no nascimento, depois de nove meses de completa privação sensorial, apague todas as nossas memórias passadas.

**Pergunta: Uma pessoa sempre renasce como ser humano?**

**Resposta:** Não, existem diversos reinos nos quais uma pessoa pode renascer. Algumas pessoas renascem no céu, outras no inferno, algumas renascem como espíritos famintos, e assim por diante. O céu não é tanto um lugar, mas um estado de existência no qual a pessoa possui um corpo sutil e onde a mente experimenta principalmente prazeres. Como todos os estados condicionados, de toda forma, o céu é impermanente e quando o tempo de vida lá chega ao fim, pode muito bem ocorrer de se renascer como humano. O inferno, do mesmo modo, não é um lugar, mas um estado de existência no qual a pessoa possui um corpo sutil e onde a mente experimenta principalmente ansiedade e angústia. Renascer como um espírito faminto, semelhante, é um estado de ser no qual o corpo é sutil e a mente é constantemente incomodada<sup>60</sup> por saudade e insatisfação. Então, seres celestiais experimentam principalmente prazeres, seres infernais e espíritos famintos experimentam principalmente dor e seres humanos experimentam uma mistura dos dois. A principal diferença entre o reino humano e os outros reinos é o tipo de corpo e a qualidade da experiência.

**Pergunta: O que define onde uma pessoa renascerá?**

**Resposta:** O fator mais importante, mas não o único, que influencia onde nós renasceremos, e que espécie de vida levaremos, é o kamma. A palavra kamma significa “ação” e se refere a nossas ações intencionais mentais, verbais e físicas. Em outras palavras, o que nós somos é consideravelmente condicionado por como nós pensamos e agimos no passado. Do mesmo modo, como nós pensamos e agimos hoje influenciará como nós seremos no futuro. A pessoa gentil e amável tende a renascer em um reino celestial ou como um humano que terá prevalentemente experiências prazerosas. A pessoa ansiosa, preocupada ou extremamente cruel tende a renascer em um reino infernal ou como um humano que terá prevalentemente experiências desagradáveis. A pessoa que desenvolve um desejo obsessivo, saudades desesperadas, e ambições escorchantes nunca plenamente satisfeitas<sup>61</sup>, tende a renascer como um espírito faminto ou como um ser humano frustrado pela saudade e pelo desejo. Quaisquer hábitos mentais que sejam fortemente desenvolvidos nesta vida simplesmente continuarão na vida seguinte. A maioria das pessoas, de toda forma, renasce como seres humanos.

---

<sup>60</sup> No original, “plagued”, ou seja, incomodada, aborrecida.

<sup>61</sup> No texto, “that can never be satisfied”, ou seja, que nunca são de fato satisfeitas.

**Pergunta: Você mencionou seres infernais. Não me diga que vocês budistas, na verdade, acreditam em inferno!?**

**Resposta:** Se por inferno você quer dizer o lugar no qual um deus-juiz<sup>62</sup> joga todos aqueles que não acreditaram nele para puni-los pela eternidade, bom, então não. Um budista diria que tal ideia somente poderia ser o produto de uma mente doente e vingativa. *Niraya* e *apaya*, os termos budistas usualmente traduzidos como inferno, na verdade significam “declínio” e “perda”. Pessoas excepcionalmente cruéis ou egoístas criam, para si próprias, um estado mental, e, desse modo, uma experiência que é predominantemente negativa. O Buda disse: “O tolo diz que o inferno está no fundo do mar. Mas eu digo que o inferno é o nome para um sentimento doloroso” (S.IV, 206). Vou lhe dar um exemplo. Uma pessoa paranóica vê perigo, tramas e traição em todos os lugares, apesar de não existir realmente nada disso. É o seu estado mental que o torna continuamente desconfiado, medroso e ansioso. Ninguém o julgou e condenou a uma existência negativa. Ela a criou para si. Ademais, tais pessoas sempre têm a possibilidade de se elevarem acima de seu estado mental negativo, e, desse modo, de acordo com o Budismo, o inferno não é eterno. Nós sempre teremos uma nova chance.

**Pergunta: Então nós não somos determinados pelo nosso kamma, nós podemos mudá-lo?**

**Resposta:** É claro que podemos. Esse é todo o propósito do Budismo! É por isso que um dos passos do Nobre Caminho Óctuplo é o Esforço Perfeito. Depende da nossa sinceridade, de quanta energia nós empenhamos e de quão forte nosso hábito é. Mas é verdade que algumas pessoas simplesmente atravessam a vida sob a influência de seus hábitos passados, sem fazer nenhum esforço para mudá-los, e, portanto, sendo vítimas de seus efeitos deletérios. Tais pessoas continuarão a sofrer, a não ser que mudem seus hábitos negativos. Por quanto mais tempo o hábito negativo permanecer, mais difícil será mudá-lo. O budista compreende isso e tira vantagem de toda oportunidade para quebrar os hábitos mentais negativos que acarretam resultados desagradáveis, bem como para desenvolver os hábitos que ensejam consequências prazerosas. A meditação é uma das técnicas usadas para modificar os padrões habituais da mente, como também são o discurso e o refrear do discurso, o agir e o refrear do agir de certos modos e maneiras<sup>63</sup>. O cerne da vida budista é o treino para purificar e libertar a mente. Por exemplo, se ser paciente e gentil foram características marcantes de seu caráter em sua última vida, tais tendências reemergirão na vida presente. Se elas forem encorajadas e ulteriormente desenvolvidas na vida presente, elas reemergirão ainda mais fortes e pronunciadas na vida futura. Isto se baseia no fato simples e observável de que hábitos estabelecidos por longo tempo são difíceis de quebrar. Quando se é paciente e gentil, há uma tendência de não ser facilmente irritado pelos outros, não se guarda

---

<sup>62</sup> A expressão empregada é “judgmental god”.

<sup>63</sup> No original, “in certain ways”, apenas.

rancor, as pessoas gostam de você, de forma que sua experiência de vida tende a ser mais feliz.

Veja-se outro exemplo. Digamos que você tenha nascido com a tendência de ser paciente e gentil por conta de seus hábitos mentais na vida passada. Mas na vida atual você negligencia o fortalecimento e o desenvolvimento de tais tendências. Elas gradualmente enfraqueceriam e morreriam, e, talvez, se tornassem totalmente ausentes na vida futura. Nesse caso, estando a paciência e a gentileza enfraquecidas, há a possibilidade de que nesta vida ou na próxima se desenvolvam e cresçam a impaciência, a ira, a crueldade, trazendo consigo todas as experiências desagradáveis que tais atitudes acarretam.

Daremos um último exemplo. Digamos que por conta dos seus hábitos mentais na última vida, você veio para esta vida com uma tendência para a impaciência e para a ira, e você conclui que tais hábitos apenas causam desprazer. Se você for capaz de pelo menos enfraquecer tais tendências, elas ainda assim reemergirão na próxima vida, na qual, todavia, com um pouco mais de esforço, elas poderão ser totalmente eliminadas, libertando-o de seus efeitos desagradáveis.

**Pergunta: Mas eu sempre achei que se você for generoso nesta vida, será rico na próxima vida, se você assassinar alguém nesta vida, você será assassinado na próxima vida, ou se você usar palavras de baixo calão nesta vida terá mau hálito na próxima vida.**

**Resposta:** Esta é uma compreensão ingênua e simplista sobre o kamma. Primeiramente, a maior parte das coisas que fazemos nesta vida gera seus efeitos nesta vida mesmo, muitas vezes pouco tempo após termos agido. Se eu roubo algo, não preciso esperar até a próxima vida para sentir os efeitos desse ato. Eu posso ser descoberto e passar por constrangimentos, quiçá ser punido; eu posso começar a me sentir culpado pelo que eu roubei, ou a me preocupar e ficar ansioso com a possibilidade de ser descoberto. O segundo problema com essa visão simplista de kamma decorre da circunstância de que ela confunde os aspectos psicológicos e materiais da ação. Nós dissemos anteriormente que de acordo com o Buda o kamma é a intenção (*cetana*) por trás de nossas ações mentais, verbais e corporais. A intenção é psicológica e, portanto, seus efeitos serão também psicológicos. Então, dizer que: “Se você for generoso você se tornará rico” é errôneo. Como pode a generosidade, que é uma atitude ou estado mental, atrair-lhe dinheiro, que é feito de metal e papel? Ademais, existem muitas pessoas ricas que não são legais, nem virtuosas, nem felizes. E, por fim, se você for distribuir seus bens aos outros apenas porque espera conseguir mais dinheiro ainda, você não estará realmente sendo generoso, mas sim ganancioso.

Entretanto, dizer: “Se você for generoso, você se tornará mais feliz” é correto. A intenção é psicológica e seu efeito também é psicológico. Ser rico ou pobre, viver muito ou morrer jovem, ter hálito ruim ou perfumado, são todas circunstâncias que possuem causas específicas, mas tais causas não são morais (kâmmicas). O kamma não está relacionado às circunstâncias materiais ou externas, mas sim a como nós reagimos e nos sentimos em relação às nossas circunstâncias materiais ou externas.

Você pode ser rico e infeliz, você pode ser pobre e feliz, você pode viver longamente e ser infeliz, você pode morrer jovem e ser feliz, etc.

**Pergunta: Então o Budismo ensina que há livre-arbítrio?**

**Resposta:** O Buda disse que existem três falsas visões relativas à experiência humana: que tudo ocorre aleatoriamente, que tudo ocorre em função da vontade de um deus supremo e que tudo é causado pelo kamma passado (Anguttara Nikaya I, 173). Como dito antes, nosso kamma nos condiciona ao invés de nos determinar. A vontade humana é similar a montar um cavalo. Eu quero que o cavalo tome um rumo, a determinada velocidade, que trote ou galope, mas o animal tem suas próprias ideias. Se eu tenho a experiência e a confiança eu consigo fazer o cavalo se comportar como eu quero. Mas se o cavalo sente que eu sou fraco ou inexperiente, ele não dará a mínima para meus comandos e fará exatamente o que bem entender, a despeito do meu desejo. Ademais, além dos meus desejos, o cavalo tem capacidades limitadas. Se eu quero que ele vá a 50 km/h, mas ele não tem a força para galopar tão rápido, tal velocidade não será alcançada, não importa o quanto eu queira ou o quanto eu force o animal. Uma cavalgada agradável é condicionada por múltiplos fatores, e o mesmo ocorre com a vontade humana. Então você pode dizer que nós não temos livre-arbítrio, que nossa vontade é condicionada, assim como todas as outras coisas.

É claro que, quanto mais desenvolvermos nossa vontade, quanto mais paciência e persistência tivermos, mais poderemos nos mudar de forma positiva. Esse é o propósito do Nobre Caminho Óctuplo.

**Pergunta: É possível, na próxima vida, entrar em contato com pessoas que nós conhecemos nesta vida?**

**Resposta:** Sim, é. Certa vez um velho senhor e sua esposa que estavam casados há muitos anos e que se amavam profundamente, contaram ao Buda que assim como eles estiveram juntos nesta vida gostariam de estar juntos na próxima. O Buda disse que se a afinidade entre eles fosse intensa e se eles tivessem um nível similar de fé, virtude, generosidade e compreensão, isto poderia ocorrer. Quando duas pessoas se encontram e têm uma afinidade imediata entre si, que depois se transforma em uma amizade profunda ou em amor, um budista diria que é bem possível que elas tenham mantido alguma conexão em uma vida passada. Este é mais um dos aspectos muito positivos do renascimento – que os laços entre as pessoas possam durar além da morte.

**Pergunta: Você falou muito sobre renascimento, mas há alguma prova de que nós renascemos após a morte?**

**Resposta:** Não apenas há evidência científica relacionada à crença budista no renascimento, mas esta é a única teoria sobre o pós-vida que conta com alguma evidência a seu favor. Não há nenhuma evidência que prove a existência do céu, e, é óbvio, tampouco sobre a aniquilação total no momento da morte. Durante os



últimos trinta anos, parapsicólogos têm estudado relatos sobre algumas pessoas que possuem vívidas memórias de suas vidas passadas. Por exemplo, na Inglaterra, uma menina de cinco anos de idade afirmou se lembrar de sua “outra mãe e de seu outro pai”, e discursou vivamente sobre fatos que se assemelhavam a eventos aparentemente relacionados à vida de outra pessoa. Parapsicólogos fizeram centenas de perguntas, às quais a menina respondeu todas. Ela falou sobre ter vivido em uma vila particular na Espanha, deu o nome dessa vila, o nome da rua onde morava, o nome de seus vizinhos e detalhes sobre seu dia-a-dia lá. Ela também contou, com lágrimas nos olhos, como foi atropelada por um carro e morreu de seus ferimentos dois dias depois. Há uma vila na Espanha com o nome dado pela menina. Além disso, descobriu-se que uma mulher de vinte e três anos que morava na casa mencionada pela menina havia falecido em um acidente de carro cinco anos atrás. Como é possível que uma menina de cinco anos de idade, morando na Inglaterra, soubesse de todos esses detalhes? É claro que este não é o único exemplo desta espécie. O Professor Ian Stevenson, do Departamento de Psicologia da Universidade de Virginia, descreveu dúzias de casos deste tipo em seus livros. Ele foi um cientista respeitado e reconhecido, cujos vinte e cinco anos de estudo com pessoas que se lembram de suas vidas passadas constitui forte evidência a favor da crença budista no renascimento.\*

\* Ver *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation and Cases of Reincarnation Type*, University Press of Virginia, Charlottesville, 1975.

**Pergunta: Algumas pessoas dizem que a habilidade de se lembrar de vidas passadas é fruto de influência de demônios.**

**Resposta:** Não se pode simplesmente desconsiderar tudo que não se enquadra nas suas crenças como sendo o trabalho de demônios. Quando fatos nus e crus são a favor de uma ideia, deve-se usar argumentos lógicos e racionais para contraditá-los – e não superstições irracionais sobre demônios e diabos.

**Pergunta: Poder-se-ia dizer que falar de renascimento também é um pouco supersticioso?**

**Resposta:** O dicionário define superstição como “uma crença que não é baseada na razão, mas em uma associação de ideias, como na magia”. Se você puder me mostrar um estudo detalhado<sup>64</sup> sobre a existência de demônios, escrito por um cientista, eu aceitarei que a crença em diabos não é supersticiosa. Mas eu nunca ouvi falar de nenhuma pesquisa sobre demônios. Cientistas simplesmente não se preocupariam em estudar tais coisas, de modo que eu posso dizer que não existem evidências sobre a existência de diabos. Mas, como vimos, há evidência que parece sugerir que há renascimento e reencarnação. Se a crença no renascimento é

---

<sup>64</sup> No texto, “careful”, que também poderia ser traduzido por “cuidadoso”. “Detalhado”, porém, faz mais sentido considerando tratar-se de referência a um estudo científico.

baseada em pelo menos alguns fatos, então ela não pode ser considerada supersticiosa.

**Pergunta: Bom, houve algum cientista que acreditasse no renascimento?**

**Resposta:** Sim. Thomas Huxley, que foi o responsável por introduzir a ciência no sistema escolar britânico durante o século XIX, e que foi o primeiro cientista a defender as teorias de Darwin, acreditava que a reencarnação era uma ideia muito plausível. Em seu famoso livro, *Evolution and Ethics and other Essays*, ele diz:

*Por meio da doutrina da transmigração, qualquer que seja sua origem, a especulação bramânica e budista encontrou, à sua disposição, o modo para construir uma justificativa plausível para os homens sobre o funcionamento do Cosmos... Tal argumento, contudo, não é menos plausível que outros; e ninguém a não ser pensadores precipitados o rejeitariam tão-somente com base no argumento de que a ideia seria inerentemente absurda. Assim como a doutrina da evolução, a transmigração possui raízes no mundo real, de modo que tal argumento, formado através da lógica analógica, lhe fornece um grande amparo a seu favor.*

O Professor Gustaf Stromberg, um famoso astrônomo sueco, físico e amigo de Einstein, igualmente entendia que a ideia de renascimento era bastante convincente.

*Existem opiniões divergentes sobre se almas humanas podem ou não reencarnar na Terra. Em 1936, um caso muito interessante foi inteiramente investigado e relatado pelas autoridades governamentais da Índia. Uma menina (Shanti Devi, de Delhi) podia acuradamente descrever sua vida passada (em Muttra, a quinhentas milhas de distância de Delhi), que terminara aproximadamente um ano antes de seu “segundo nascimento”. Ela deu o nome de seu marido e filhos, e descreveu sua casa e sua estória de vida. A comissão investigativa a levou até seus parentes anteriores, que confirmaram todas as suas afirmações. O povo da Índia acredita que as reencarnações são fatos comuns do dia a dia; o que lhes surpreendeu, nesse caso, foi o grande número de detalhes lembrados pela garota. Este e casos similares podem ser interpretados como evidência adicional a favor da teoria da indestrutibilidade da memória.*

O Professor Julian Huxley, o ilustre cientista britânico que foi Diretor Geral da UNESCO, acreditava que a teoria do renascimento é harmônica com o pensamento científico.

*Não há nada contra a ideia de que um espírito-indivíduo<sup>65</sup> que sobrevive permanentemente se transmite após a morte, assim como uma mensagem sem fio é transmitida por um aparato transmissor adequado. Deve-se lembrar, todavia, que a mensagem sem fio apenas se torna uma mensagem novamente, após transmitida,*

---

<sup>65</sup> Ou individualidade-espiritual.

*quando entra em contato com uma nova estrutura material – o receptor. Ele<sup>66</sup>... jamais pensaria ou sentiria novamente a não ser que fosse novamente “incorporado” de algum modo. Nossas personalidades são tão fundamentadas no corpo que é verdadeiramente impossível pensar em alguma espécie de sobrevivência de algum modo realmente pessoal que não se baseasse na existência de alguma espécie de corpo... Eu posso imaginar algo que é transmitido que mantém a mesma relação com homens e mulheres que uma mensagem mantém com o aparato transmissor; nesse caso, “os mortos” seriam, até onde se pode perceber, nada além de distúrbios de padrões diferentes vagando através do Universo até... o retorno à atualidade da consciência derivada do contato com algo que poderia funcionar como um aparato receptor para a mente.*

Até mesmo pessoas pragmáticas e realistas<sup>67</sup>, como o industrial americano Henry Ford, acharam a ideia de renascimento aceitável. Ford era atraído pela ideia porque ela dá uma segunda chance para as pessoas se desenvolverem. Ele disse:

*Eu adotei a teoria da Reencarnação quando eu tinha vinte e seis anos de idade... A religião não me oferecia nada satisfatório... Nem mesmo o trabalho me fornecia satisfação total. O trabalho é fútil se não pudermos utilizar as experiências adquiridas nesta vida na próxima. Quando eu descobri a Reencarnação foi como se houvesse descoberto um plano universal. Eu compreendi que havia uma chance para aperfeiçoar minhas ideias. O tempo não era mais limitado. Eu não era mais um escravo nas mãos do relógio... Genialidade é experiência. Alguns acham que ela é um talento ou um dom, mas na verdade ela é fruto de longa experiência em muitas vidas. Alguns são almas mais velhas que outros, de modo que eles sabem mais... A descoberta da Reencarnação trouxe paz à minha mente... Se você preservar uma gravação desta conversa, transcreva-a para trazer paz também à mente dos homens. Eu gostaria de contar aos outros sobre a calma que a visão longa<sup>68</sup> sobre a vida nos dá.*

Desse modo, o ensinamento budista sobre o renascimento possui alguma base científica, é consistente logicamente e ajuda a responder uma série de importantes questões sobre o destino da humanidade. Além disso, é bastante reconfortante. De acordo com o Buda, se você falhar em atingir o Nirvana nesta vida, terá a oportunidade de tentar novamente da próxima vez. Se você cometeu erros nesta vida, poderá se corrigir na próxima vida. Você realmente será capaz de aprender a partir de seus erros. Coisas que você não pôde fazer ou alcançar nesta vida talvez serão possíveis na próxima. Que ensinamento maravilhoso!

**Pergunta: Muito do que você disse é bastante satisfatório intelectualmente, mas eu devo admitir que ainda sou um pouco cético em relação ao renascimento.**

**Resposta:** Não tem problema. O Budismo não é o tipo de religião na qual você deve se alistar e se comprometer em acreditar em tudo que ela ensina. Qual é o sentido

---

<sup>66</sup> No caso, o “espírito-indivíduo”.

<sup>67</sup> No original, “down-to-earth”, ou seja, “com os pés no chão”.

<sup>68</sup> “Long view”, no sentido de se compreender a sucessão de vidas.

de forçá-lo a acreditar em coisas nas quais você simplesmente não consegue acreditar? Você pode, de todo modo, adotar os ensinamentos que considerar úteis, aceitar as ideias que compreender e se beneficiar delas, sem precisar acreditar no renascimento. Quem sabe!? Com o tempo, você pode vir a enxergar a verdade do renascimento, da reencarnação.

## 6. MEDITAÇÃO

### **Pergunta: O que é meditação?**

**Resposta:** Meditação é o esforço consciente para alterar o funcionamento da mente. A palavra pali para meditação é *bhavana*, que significa “fazer crescer” ou “desenvolver”.

### **Pergunta: A meditação é importante?**

**Resposta:** Sim, é. Não importa o quanto desejemos ser bons, se não conseguirmos alterar os desejos que nos fazem agir da forma que costumamos agir, a mudança será muito difícil. Por exemplo, uma pessoa pode perceber que é impaciente com sua esposa, e prometer a si próprio: “De agora em diante eu não serei tão impaciente”. Mas uma hora depois ele pode estar gritando com sua esposa simplesmente porque, não estando consciente de si próprio, a impaciência reemergiu sem que notasse. A meditação ajuda a desenvolver a consciência e a energia necessárias para transformar padrões de hábitos mentais profundamente arraigados.

### **Pergunta: Eu ouvi dizer que a meditação pode ser perigosa. Isto é verdade?**

**Resposta:** Para viver nós precisamos de sal. Mas se você comer um quilo de sal, provavelmente morrerá. Para lidar com o mundo moderno, você precisa de um carro, mas se não seguir as normas de tráfego, ou se dirigir bêbado, o carro se torna uma máquina perigosa. A meditação funciona de modo parecido: ela é essencial para nosso bem-estar e saúde mental, mas, se praticada de forma incorreta, pode causar problemas. Algumas pessoas enfrentam problemas como depressão, medos irracionais ou esquizofrenia; elas podem pensar que a meditação pode ser uma cura instantânea para tais dificuldades, mas, às vezes, ela apenas faz o problema piorar. Se você tem um problema como esses, deve buscar ajuda profissional e, depois de melhorar, praticar a meditação. Outras pessoas meditam muito além da conta. Ao invés de avançarem gradualmente na meditação, passo a passo, elas meditam empregando muita energia, e por longos períodos de tempo, de modo que rapidamente ficam exaustas. Mas, talvez, a maior parte dos problemas relacionados à meditação sejam causados pela “meditação canguru”. Algumas pessoas procuram um professor e empregam sua técnica meditativa por um tempo. Então elas leem algo em um livro novo e decidem tentar essa técnica. Uma semana depois um famoso professor de meditação visita sua cidade e elas decidem incorporar algumas de suas ideias à sua prática. Não muito tempo depois, elas estão completa e incorrigivelmente confusas. Pular como um canguru de um professor para outro ou de uma técnica de meditação para outra é um erro. Mas se você não tiver nenhum grave problema mental e praticar a meditação de modo sensato, ela pode ser uma das melhores coisas que você pode fazer para si próprio.

**Pergunta: Quantos tipos de meditação existem?**

**Resposta:** O Buda ensinou muitas espécies diferentes de meditação, cada uma planejada para superar um problema particular ou para desenvolver um estado psicológico determinado. Mas as duas formas mais comuns e úteis de meditação são Atenção à Respiração<sup>69</sup>, *anapana sati*, e Meditação da Benignidade<sup>70</sup>, *metta bhavana*.

**Pergunta: Se eu quiser praticar Atenção com a Respiração, como devo fazer?**

**Resposta:** Você seguiria estes simples passos: os quatro Ps<sup>71</sup> – lugar, postura, prática e problemas. Primeiro, encontre um lugar adequado, possivelmente uma sala que não seja muito barulhenta e onde você não vá ser perturbado. Em segundo lugar, sente em uma posição confortável. Um bom modo de sentar é com suas pernas cruzadas, uma almofada embaixo de suas nádegas, suas costas eretas, suas mãos sob o colo e seus olhos fechados. Em seguida vem a prática propriamente dita. Sentado quieto com seus olhos fechados, foque sua atenção no movimento de entrada e saída da sua respiração. Isso pode ser feito contando-se cada respiração ou observando-se o subir e o descer do abdômen. Alguns problemas e dificuldades eventualmente surgirão. Você pode sentir coceiras irritantes pelo corpo, ou desconforto nos joelhos. Se acontecer, tente manter seu corpo relaxado sem se mover, e mantenha o foco na respiração. Você provavelmente terá muitos pensamentos intrusos em sua mente, que lhe distrairão a atenção da respiração. A única forma de lidar com isso é paciente e gentilmente conduzir sua atenção de volta para a respiração. Se você continuamente agir assim, eventualmente seus pensamentos enfraquecerão, sua concentração se tornará mais forte e você experimentará momentos de profunda calma mental e paz interior.

**Pergunta: Por quanto tempo eu devo meditar?**

**Resposta:** É bom meditar por quinze minutos, todos os dias, por uma semana, e, em seguida, aumentar esse tempo em cinco minutos a cada semana, até estar meditando por quarenta e cinco minutos por dia. Após algumas semanas de meditação diária regular, você notará uma melhora significativa em sua concentração.

---

<sup>69</sup> “Mindfulness of Breathing”, que pode ser também traduzida por respiração diligente, ou respiração cuidadosa, ou, ainda, cuidado com a respiração. O sentido, de toda forma, é o de se prestar atenção ao ato de respirar.

<sup>70</sup> “Loving Kindness Meditation”, expressão de difícil tradução. Os dicionários usualmente citam “benignidade”, mas “loving kindness” é mais do que simples benignidade, de modo que a tradução literal “bondade afetuosa” ou “afeto bondoso” ajuda a compreender o sentido dessa espécie de meditação.

<sup>71</sup> O autor menciona os quatro Ps porque “lugar” em inglês é “place”. A remissão à letra P não faz tanto sentido em português, tornando a frase, portanto, ligeiramente sem sentido.

**Pergunta: E a Meditação da Benignidade? Como ela é praticada?**

**Resposta:** Uma vez que você esteja familiarizado com a Atenção à Respiração e a estiver praticando regularmente, pode começar a praticar a Meditação da Benignidade. Ela deve ser feita de duas a três vezes por semana, depois de se praticar a Atenção à Respiração. Primeiro, dirija sua atenção para si e diga palavras como “Que eu possa estar bem e feliz. Que eu possa estar calmo e em paz. Que eu esteja protegido de perigos. Que minha mente possa estar livre do ódio. Que meu coração esteja repleto de amor. Que eu possa estar bem e feliz.”. Em seguida, um a um, você pensa em uma pessoa que você ame, em uma pessoa neutra – da qual você nem goste nem desgoste – e, finalmente, em uma pessoa da qual você não goste, desejando o bem a cada uma delas.

**Pergunta: Qual é o benefício desse tipo de meditação?**

**Resposta:** Se você praticar a Meditação da Benignidade regularmente, dotado do intento correto<sup>72</sup>, você notará mudanças muito positivas ocorrendo dentro de você. Você descobrir-se-á mais tolerante e clemente em relação a si mesmo. Você notará que seus sentimentos em relação às pessoas que você ama aumentam paulatinamente. Você notará que fará amizades com pessoas às quais você era indiferente e com quem não se preocupava, bem como que sua má-vontade ou ressentimento em relação a algumas pessoas diminuirá e eventualmente se dissipará. Às vezes, se você conhecer alguém que está doente, infeliz ou passando por dificuldades, pode-se incluí-lo em sua meditação, e, muitas vezes, você depois descobrirá que a situação dessa pessoa melhorou.

**Pergunta: Como isso é possível?**

**Resposta:** A mente, quando adequadamente desenvolvida, é um instrumento extremamente poderoso. Se nós aprendermos a focar nossa energia mental e a projetá-la em direção aos outros, ela pode afetá-los sensivelmente. Você já pode ter tido uma experiência semelhante a esta: você está em uma sala repleta de pessoas, e sente que alguém está observando-o. Você se vira e, realmente, há alguém encarando-o. O que ocorreu é que você sentiu a energia mental dessa pessoa. A Meditação da Benignidade funciona igual. Projetamos nossa energia mental positiva em direção aos outros, e ela gradualmente pode vir a influenciá-los e transformá-los.

**Pergunta: Existem outros tipos de meditação?**

**Resposta:** Sim. A última, e talvez mais importante das meditações, é chamada de *vipassana*. Esta palavra significa “ver interiormente” ou “ver profundamente” e é costumeiramente traduzida por meditação do discernimento<sup>73</sup>.

---

<sup>72</sup> No original, “right attitude”, que também poderia ser traduzido por atitude correta.

<sup>73</sup> No original, “insight”.

**Pergunta: Explique o que é a meditação vipassana.**

**Resposta:** Durante a meditação vipassana tenta-se apenas estar atento a qualquer coisa que aconteça a si próprio, sem, todavia, pensar ou reagir quanto a isso.

**Pergunta: Qual é o propósito disso?**

**Resposta:** Usualmente nós reagimos a uma determinada experiência gostando ou desgostando dela, ou, em alguns casos, permitindo que ela desencadeie pensamentos, sonhos ou memórias. Todas essas reações distorcem e obscurecem nossa experiência, de modo que terminamos falhando em compreendê-la adequadamente. Ao desenvolver uma atenção<sup>74</sup> não-reativa começamos a perceber porque pensamos, falamos e agimos do modo que fazemos. Ademais, autoconhecimento pode ter um efeito extremamente positivo em nossas vidas. A outra vantagem de se praticar a meditação vipassana é que, depois de um tempo, ela cria um hiato entre a experiência e nós mesmos. Desse modo, ao invés de inconscientemente reagirmos de modo automático a cada tentação ou provocação à nossa frente, tornamo-nos capazes de dar um passo para trás, que nos permite refletir e decidir se devemos ou não agir, e, se devemos, como. Assim sendo, começamos a ter maior controle sobre nossas vidas, não porque tenhamos desenvolvido uma vontade de ferro, mas simplesmente porque passamos a enxergar as coisas mais claramente.

**Pergunta: Então, eu estou correto em dizer que a meditação do discernimento nos ajuda a sermos indivíduos melhores e mais felizes?**

**Resposta:** Bom, isto é um começo, um começo muito importante. Mas a meditação tem um objetivo muito mais alto e sublime que esse. Conforme a prática amadurece, e a autoconsciência se aprofunda, começa-se a notar que nossa experiência é particularmente impessoal, que ela, de fato, acontece sem a presença de um “eu” fazendo-a acontecer, e que, na verdade, nem mesmo há um “eu” experimentando-a. No começo, o meditador ocasionalmente sente lampejos desse fato, mas, com o tempo, a sensação se tornará cada vez mais evidente.

**Pergunta: Isto soa bastante assustador.**

**Resposta:** Sim, soa, não soa? De fato, quando algumas pessoas sentem isso pela primeira vez, elas podem ficar um pouco assustadas. Mas logo o medo é substituído por uma profunda compreensão – a compreensão de que elas não são aquilo que elas sempre acreditaram que eram. Gradualmente o ego se enfraquece e com o tempo se dissolve completamente, assim como se dissolvem o sentido de “Eu”, “Mim” e “Meu”. É neste ponto que a vida de um budista, e, de fato, toda a sua aparência externa começam realmente a mudar. Apenas considere quantos conflitos pessoais, sociais e internacionais originam-se do ego, do orgulho racial ou nacional, do sentimento de ter sido ofendido, injustiçado, humilhado ou ameaçado, ou do

---

<sup>74</sup> No texto, “awareness”.



grito agudo “Isto é meu!” ou “Isto nos pertence!”. De acordo com o Budismo, a verdadeira paz e felicidade somente podem ser encontradas quando descobrimos nossa verdadeira identidade. A isto se dá o nome de iluminação.

**Pergunta: Essa é uma ideia bastante atraente, mas ao mesmo tempo preocupante também. Como uma pessoa iluminada se comporta adequadamente no mundo sem um sentido de personalidade ou de propriedade?**

**Resposta:** Bom, uma pessoa iluminada pode igualmente nos perguntar “Como você consegue lidar<sup>75</sup> com o mundo dotado de um sentido de identidade? Como você consegue suportar todo o dissabor do medo, da inveja, da mágoa e do orgulho, tanto seu quanto dos outros? Você nunca se cansa da interminável luta para acumular mais e mais, da necessidade de ser sempre melhor, ou de estar sempre à frente do próximo, ou do importuno sentimento de que você talvez perca tudo?”. Parece que as pessoas iluminadas lidam muito bem com a vida. São os não-iluminados, você e eu, que temos todos os problemas e que causamos todos os problemas.

**Pergunta: Compreendo seu argumento. Mas por quanto tempo é preciso meditar antes de se tornar iluminado?**

**Resposta:** É impossível dizer, mas, talvez, simplesmente não importe. Por que não começar a meditar e ver até onde se chega? Se você praticar com sinceridade e inteligência, pode ser que sua qualidade de vida melhore consideravelmente. Com o tempo, talvez você queira explorar a meditação e a Dhamma mais profundamente. Depois, pode ser que isso se torne a questão mais importante em sua vida. Não comece especulando ou se preocupando sobre os degraus mais altos no caminho à sua frente quando você acabou de começar sua jornada. Suba um degrau por vez.

**Pergunta: Eu preciso de um professor que me ensine meditação?**

**Resposta:** Um professor não é absolutamente necessário, mas orientação pessoal de alguém familiarizado com a meditação é certamente útil. Infelizmente, alguns monges e pessoas leigas se apresentam como professores sem ter a menor ideia do que estão fazendo. Tente encontrar um professor que tenha uma boa reputação, uma personalidade equilibrada e que siga rigorosamente os ensinamentos do Buda.

**Pergunta: Eu ouvi dizer que a meditação é amplamente empregada nos dias de hoje por psiquiatras e psicólogos. É verdade?**

**Resposta:** Sim, é. A meditação é atualmente aceita como tendo um profundo efeito terapêutico sobre a mente, e é utilizada por muitos profissionais de saúde mental para induzir o relaxamento, superar fobias e ensejar a autoconsciência. Os *insights*

---

<sup>75</sup> A expressão empregada é “how can you function”. Funcionar, todavia, não tem como ser utilizado no sentido original do texto em português.

do Buda sobre a mente humana continuam ajudando as pessoas hoje assim como ajudaram em tempos antigos.

## 7. SABEDORIA E COMPAIXÃO

**Pergunta: Muitas vezes escuto budistas falando sobre sabedoria e compaixão. O que esses dois termos significam?**

**Resposta:** Algumas religiões acreditam que a compaixão ou o amor (os dois são bastante similares) é a qualidade espiritual mais importante, mas, em geral, não dão atenção especial à sabedoria. O resultado é que o crente se torna um bobo de bom coração<sup>76</sup>, uma pessoa muito bondosa, mas com pouco ou nenhum entendimento das coisas<sup>77</sup>. Outros sistemas de pensamento, como a ciência, defendem que a sabedoria pode ser melhor cultivada quando todas as emoções, inclusive a compaixão, são mantidas fora do caminho. O resultado é que a ciência se tornou mais preocupada com os resultados, sem observar que sua verdadeira função é servir à humanidade, e não a controlar e dominar. De que outro modo os cientistas poderiam ter dedicado seu talento e esforço em desenvolver bombas nucleares, armas biológicas e inventos semelhantes? O Budismo ensina que para ser um indivíduo verdadeiramente equilibrado e completo, é necessário desenvolver tanto a sabedoria quanto a compaixão.

**Pergunta: O que, de acordo com o Budismo, é a sabedoria?**

**Resposta:** A mais alta sabedoria corresponde a perceber que, na realidade, todos os fenômenos são incompletos, são impermanentes, e são desligados do ser<sup>78</sup>. Tal compreensão é libertadora, e conduz à imensa segurança e felicidade que se chama Nirvana. O Buda, entretanto, não falou muito a respeito desse nível de sabedoria. Não há sabedoria se nós apenas acreditamos no que nos é dito. A verdadeira sabedoria deriva de ver e compreender diretamente por nós mesmos. Neste nível, então, sabedoria significa manter uma mente aberta ao invés de fechada; escutar o ponto de vista dos outros ao invés de ser tacanho; cuidadosamente examinar os fatos que contradizem nossas crenças, ao invés de simplesmente enfiarmos nossas cabeças na areia e nos fecharmos no que pensamos; a ser objetivo ao invés de preconceituoso; e a ter calma ao formarmos nossas opiniões e crenças ao invés de simplesmente aceitar a primeira ou mais passional ideia que nos aparece na mente ou que nos é oferecida. Sabedoria significa, portanto, estar sempre pronto a mudar nossas crenças quando fatos que as contradizem nos são apresentados. Uma pessoa que age desse modo é certamente sábia, e conseqüentemente atingirá o verdadeiro entendimento<sup>79</sup>. O caminho de simplesmente acreditar no que lhe é dito é fácil. O caminho budista exige coragem, paciência, flexibilidade e inteligência.

---

<sup>76</sup> “Good-hearted fool”, com o sentido de bobo, idiota, imbecil, besta.

<sup>77</sup> No original, apenas “understanding”, no infinitivo, cuja tradução “entendimento” demanda, em regra, algum complemento, como, no caso, “das coisas”.

<sup>78</sup> No original, “and not self”, de difícil tradução literal. O sentido, de toda forma, é o de que nada é essencial, nada é fixo, rígido, eterno ou imutável.

<sup>79</sup> O entendimento infinitivo, como visto na nota 77.

**Pergunta: Eu acho que poucas pessoas conseguiriam ser assim. Então, para que serve o Budismo, se apenas uns poucos conseguirão praticá-lo?**

**Resposta:** É verdade que nem todas as pessoas já estão prontas para as verdades do Budismo. Mas alguém que ainda não esteja pronto para compreender os ensinamentos do Buda no presente, pode eventualmente amadurecer e estar apto na próxima vida. Existem muitos, todavia, que simplesmente com as palavras certas de encorajamento, são capazes de aumentar seu entendimento. É por esta razão que os budistas gentil e quietamente lutam para compartilhar seus *insights* budistas com as outras pessoas. O Buda nos ensinou por compaixão, e nós devemos ensinar aos outros também por compaixão.

**Pergunta: Existe algum papel para a fé no Budismo?**

**Resposta:** De acordo com algumas religiões, uma pessoa é salva pela sua fé. Ou seja, se a pessoa aceitar determinadas ideias teológicas como verdade, o ser supremo ficará satisfeito, e se criará uma relação entre o ser e a pessoa, que será recompensada pelo ser com a salvação. No Budismo, a fé (*saddha*) é compreendida de modo diferente.

Digamos que eu esteja doente, e um amigo me recomende sua médica. Eu não sei se essa médica é boa ou não, mas eu confio (ou, se preferir, eu tenho fé e confiança) no julgamento do meu amigo. Eu marco uma consulta, vou à clínica médica, e, enquanto aguardo na sala de espera, examino certificados colados à parede. Eu vejo que essa médica estudou na Universidade local, e, depois, complementou seus estudos em Londres. É possível que tais certificados sejam falsos, mas eu dou um voto de confiança de que são genuínos. Eu tenho confiança no Ministério da Saúde e no Conselho de Medicina de que somente médicos adequadamente qualificados serão autorizados a praticar a medicina. Finalmente eu sou chamado para a consulta. A médica se revela<sup>80</sup> preparada, agradável e responsável, e logo os remédios que ela prescreveu restauram minha saúde ao normal. Antes disso tudo, eu não tinha nenhuma ideia se de fato ela era uma boa médica, mas agora minhas experiências trouxeram-me confiança nela. Consequentemente, nas próximas duas vezes em que estou doente, consulto-me com ela e obtenho novamente bons resultados. Agora, não mais tenho fé de que ela é uma boa médica – eu sei que ela é. Mas eu jamais teria chegado a tal ponto se, em primeiro lugar, não tivesse alguma fé: fé no conselho de meu amigo, na autenticidade dos certificados e no trabalho e regulamentos das autoridades médicas de saúde. É dessa forma que o Budismo compreende a fé, como a abertura para uma possibilidade, como disponibilidade para tentar algo novo. Um pouco de fé nos ensinamentos do Buda serve de encorajamento para praticá-los e persistir até se obter resultados. Com o tempo, a fé se torna desnecessária, pois é substituída pelo conhecimento.

---

<sup>80</sup> No original, “I find her”, ou seja, ela se revela para a minha percepção a respeito dela.

**Pergunta: O que, de acordo com o Budismo, é a compaixão?**

**Resposta:** Assim como a sabedoria abrange o lado intelectual e compreensivo de nossa natureza, a compaixão abrange a emoção e os sentimentos. Assim como a sabedoria, a compaixão é uma qualidade exclusivamente humana. A palavra é composta de dois radicais latinos: *com*, que significa “juntos”; e *passio*, que significa “sofrimento”. E é exatamente isso que a compaixão representa. Quando vemos alguém angustiado e sentimos sua dor como se fosse nossa, e nos esforçamos para eliminá-la ou aliviá-la, isto é compaixão. Tudo que há de melhor nos seres humanos, todas as qualidades do Buda como a generosidade, a disposição para consolar, a simpatia, a responsabilidade e o cuidado – todas elas são manifestações da compaixão. É possível notar que em uma pessoa compassiva, o amor e o cuidado em relação aos outros têm origem no amor e no cuidado consigo mesmo. Nós compreendemos melhor os outros quando realmente compreendemos nós mesmos. Nós saberemos o que é melhor para os outros quando soubermos o que é melhor para nós mesmos. Nós podemos sentir pelos outros quando sentimos por nós mesmos. No Budismo, portanto, o desenvolvimento espiritual faz florescer naturalmente a preocupação com o bem-estar dos outros. A vida do Buda ilustra tal princípio muito bem. Ele passou seis anos buscando seu próprio bem-estar para, em seguida, ser capaz de beneficiar toda a humanidade.

**Pergunta: Você está dizendo que nós somos mais capazes de ajudar aos outros se primeiro ajudarmos a nós mesmos. Isto não é um pouco egoísta?**

**Resposta:** Normalmente se define o altruísmo, ou seja, a preocupação com os outros antes de si mesmo, como sendo o oposto do egoísmo, ou seja, a preocupação consigo mesmo antes dos demais. O Budismo não favorece nenhum dos dois, mas propõe uma fusão entre as duas perspectivas. O autocuidado genuíno gradualmente amadurece em cuidado com o próximo, na medida em que se compreende que todos são, na verdade, iguais e semelhantes. Essa é a verdadeira compaixão. A compaixão é a mais bela das joias na coroa dos ensinamentos de Buda.

**Pergunta: Você disse antes que a compaixão e o amor são similares. Em quê eles diferem?**

**Resposta:** Talvez seja melhor dizer que os dois são relacionados. Em português a palavra amor pode ser usada descrever uma ampla gama de sentimentos. Nós podemos amar nossa esposa, nossos pais, nossos filhos, nosso melhor amigo e nosso vizinho. É evidente que todos esses tipos de sentimentos possuem certas diferenças, mas compartilham elementos o suficiente para serem todos qualificados como “amor”. Quais são esses elementos em comum? Quando nós amamos alguém: desejamos sua companhia; achamos a pessoa interessante; nos preocupamos com seu bem-estar; não nos importamos com hábitos e jeitos que os outros talvez considerem irritantes; não precisamos fazer um esforço consciente para prestar atenção e levar a pessoa amada em consideração, porque assim agimos naturalmente. Amor é uma palavra para união, bondade, cuidado e consideração pelos outros. Usualmente nos sentimos assim com aqueles diretamente ligados e

nós. O Buda disse que devemos tentar nos sentir assim em relação a todas as pessoas. Ele disse:

*Assim como uma mãe protegeria seu filho único até mesmo correndo risco de morte, devemos cultivar amor infinito em relação a todos os seres do mundo. Sn. 149*

No Budismo, esse “amor infinito” é chamado de *metta*.

Quando encontramos alguém angustiado ou sofrendo, o elemento do amor ligado ao cuidado se torna dominante e se manifesta como compaixão. Desse modo, a compaixão é a forma pela qual a mente amorosa se relaciona com aqueles que estão em sofrimento.

**Pergunta: Eu acho que quando se é bondoso e gentil, as pessoas passarão por cima de você e se aproveitarão.**

**Resposta:** É bastante possível. Mas isso também pode acontecer se você for egoísta e agressivo, porque sempre existirão pessoas piores que você. Não existem garantias. Entretanto, apesar de ser verdade que algumas pessoas podem se aproveitar de sua bondade, a maior parte das pessoas a apreciará e o tratará com respeito. Você sempre terá mais amigos e colaboradores do que exploradores. Além disso, por que você se permitiria ser e agir de uma forma da qual você não gosta?

Um antigo texto budista dá o seguinte o conselho:

*Assim como um mangusto se aproxima de uma cobra para capturá-la apenas depois de ter liberado o antídoto em suas veias, assim também o meditador, o estudante sincero da meditação, ao se aproximar do mundo repleto de ira e malícia, infestado de conflitos, rixas e disputas e ódio, deve untar sua mente com o antídoto do amor. Milindapanha, 394.*

## 8. VEGETARIANISMO

**Pergunta: Um budista deve ser vegetariano, não?**

**Resposta:** Não necessariamente. O Buda não era vegetariano, ele não ensinou os seus discípulos a serem vegetarianos e mesmo nos dias de hoje muitos bons budistas não são vegetarianos. Nas escrituras budistas está dito:

*Ser grosso, impiedoso, vingativo, irascível,*

*Ter o coração malévolo, arrogante e ganancioso – isto*

*Torna alguém impuro, e não comer carne.*

*Manter conduta imoral, não pagar suas dívidas,*

*Trapacear nos negócios, causar divisões entre as pessoas –*

*Isto torna alguém impuro, e não comer carne. Sn. 246-7*

**Pergunta: Mas se você comer carne, será responsável pela morte de animais. Não ocorre uma violação do Primeiro Preceito?**

**Resposta:** É verdade que ao comer carne se é indireta ou parcialmente responsável pela morte de uma criatura, mas o mesmo é verdade quando se come um vegetal. O fazendeiro precisa pulverizar sua plantação com inseticidas e venenos para que os vegetais cheguem a seu prato de jantar sem buracos neles. Animais são mortos para prover couro para seu cinto ou bolsa, para se conseguir o óleo de seu sabonete, e para produzir milhares de outros produtos. É impossível viver sem, de algum modo, ser indiretamente responsável pela morte de outros seres. Este é mais um exemplo da Primeira Nobre Verdade: a existência ordinária é sofrida e insatisfatória. Quando se aceita o Primeiro Preceito, tenta-se evitar ser diretamente responsável pela morte de outros seres.

**Pergunta: Os budistas Mahayana não comem carne.**

**Resposta:** Isto não é verdade. O Budismo Mahayana na China ressaltou bastante a importância do vegetarianismo, mas existem tanto monges quanto crentes leigos na tradição Mahayana no Japão, na Mongólia e no Tibete que costumeiramente comem carne.

**Pergunta: Eu ainda acho que um budista deve ser vegetariano.**

**Resposta:** Se uma pessoa for um vegetariano estrito, mas também egoísta, desonesta e malvada, e outra pessoa não for vegetariana, mas caridosa com os outros, honesta, generosa e bondosa, qual das duas seria o melhor budista?

**Pergunta: A pessoa honesta e bondosa.**

**Resposta:** Por quê?

**Pergunta: Porque tal pessoa obviamente tem um bom coração.**

**Resposta:** Exatamente. Assim como uma pessoa que come carne pode ter um coração puro, uma pessoa vegetariana pode ter o coração impuro. Nos ensinamentos do Buda, o que é realmente importante é a qualidade do seu coração, e não o conteúdo da sua dieta. Muitas pessoas tomam grande cuidado para nunca comer carne, mas não se importam realmente em não ser egoístas, desonestas, cruéis ou ciumentas. Mudar a dieta é fácil, mas mudar o coração, que é o que importa, isto sim é difícil. Independentemente de se ser ou não vegetariano, é importante lembrar que é a purificação da mente o aspecto mais importante do Budismo.

**Pergunta: Mas, do ponto de vista budista, uma pessoa com bom coração e vegetariana seria melhor que uma pessoa de bom coração que come carne, não?**

**Resposta:** Se o vegetariano de bom coração evita comer carne por se preocupar com os animais e não desejar se envolver com a crueldade ligada à pecuária industrial moderna, então ele verdadeiramente teria desenvolvido sua compaixão e preocupação com os outros seres em um nível maior que o comedor de carne. Muitas pessoas descobrem que, conforme desenvolvem a Dhamma, naturalmente tendem a se tornar vegetarianas.

**Pergunta: Alguém me contou que o Buda morreu por ter ingerido carne de porco estragada. Isto é verdade?**

**Resposta:** Não, não é. As escrituras mencionam que a última refeição do Buda foi um prato chamado *sukara maddava*. O sentido desse termo não é conhecido atualmente, mas a palavra *sukara* quer dizer porco, de modo que pode se tratar de uma referência à preparação de porco. Por outro lado, pode ser que o prato se refira a algum tipo de vegetal, torta ou qualquer outra coisa. De todo modo, a menção a essa comida levou algumas pessoas a pensarem que ela causou a morte do Buda. Mas o Buda tinha oitenta anos quando faleceu, e já vinha doente fazia algum tempo. A verdade é que ele morreu por conta de sua idade avançada.



## 9. BOA SORTE E DESTINO

**Pergunta: O que o Buda ensinou sobre magia e adivinhação do futuro?**

**Resposta:** Ele considerava práticas tais como adivinhações, uso de amuletos de proteção, preparação<sup>81</sup> de locais “de sorte” para construção de prédios e fixação de dias “de sorte”, como nada mais sendo que superstições inúteis, e expressamente proibiu seus discípulos de adotarem esse tipo de prática. Ele chamava todas essas coisas de “artes baixas”. Ele disse:

*“Enquanto alguns homens religiosos, apesar de sobreviverem a partir da comida que lhes é doada pelos crentes, ainda assim praticam tais artes baixas, que são um modo incorreto de subsistência, tais como leitura das mãos, adivinhação por sinais, interpretação de sonhos... mandingas de boa ou má-sorte... escolha de um lugar de sorte para construção de prédios, o monge Gotama evita tais artes baixas, tais modos incorretos de subsistência.” D.I, 9-12*

**Pergunta: Então por que algumas pessoas às vezes praticam tais artes e acreditam nelas?**

**Resposta:** Por causa de ganância, medo e ignorância. Assim que se compreende os ensinamentos do Buda, percebe-se que um coração puro protege muito melhor que pedacinhos de papéis, lascas de metal ou algumas palavras recitadas, e deixa-se de acreditar em tais besteiras. Nos ensinamentos do Buda, é a honestidade, a bondade, a compreensão, a paciência, a clemência, a generosidade, a lealdade e as demais boas qualidades que verdadeiramente protegem e trazem prosperidade.

**Pergunta: Mas alguns amuletos de boa sorte funcionam, não?**

**Resposta:** Eu conheço uma pessoa que ganha um bom dinheiro vendendo amuletos. Ele assegura que seus amuletos trazem boa sorte e prosperidade, e garante que eles o capacitarão a prever os números ganhadores da loteria. Mas se o que ele diz é verdade, por que ele mesmo ainda não se tornou um milionário? Se os seus amuletos realmente funcionam, então por que ele mesmo ainda não ganhou na loteria, várias e várias vezes? A única sorte que ele tem é a de existirem pessoas tolas que acreditam em seus amuletos mágicos.

**Pergunta: Então, existe tal coisa chamada sorte?**

**Resposta:** O dicionário define sorte como “a crença de que tudo que acontece a uma pessoa, sejam coisas boas, sejam más, decorre de pura chance, destino ou fortuna.”. O Buda negou tal crença completamente. Tudo que acontece tem uma causa ou causas específicas, e deve sempre existir uma relação entre a causa e o efeito. Adoecer, por exemplo, tem causas específicas. É preciso entrar em contato com germes, e o corpo deve estar enfraquecido o suficiente para que os germes se

---

<sup>81</sup> No texto original, a expressão empregada é “fixing”.

instalem e prosperem. Existe uma relação clara entre a causa (os germes e a fraqueza do corpo) e o efeito (a doença), porque sabemos que os germes atacam os organismos e produzem a doença. Mas nenhuma relação pode ser encontrada entre usar um amuleto e ser rico ou se sair bem em uma prova. O Budismo ensina que qualquer coisa que aconteça deriva de uma causa ou causas, e não da sorte ou do destino. As pessoas que se interessam pela sorte estão sempre tentando conseguir algo – normalmente mais dinheiro e riqueza. O Buda nos ensinou que é bem mais importante desenvolver nossos corações e mentes. Ele disse:

*“Ser profundamente educado e cuidadoso<sup>82</sup>, ser bem treinado e discursar com palavras bem ditas: está é a melhor boa sorte. Cuidar de seu pai e sua mãe, respeitar sua esposa e filhos, e levar uma vida simples: esta é a melhor boa sorte. Ser generoso, justo, ajudar aos parentes e jamais agir com culpa: essa é a melhor boa sorte. Evitar o mal e as bebidas alcoólicas fortes, e ser leal na virtude: essa é a melhor boa sorte. Reverência, humildade, contentamento, gratidão e escutar a boa Dhamma: essa é a melhor boa sorte.” Sn. 261-6*

---

<sup>82</sup> No original, “skilful”, cujo sentido tradicional de “hábil, perito”, não se enquadra bem ao pretendido na passagem em português.

## 10. MONGES E FREIRAS

**Pergunta: A instituição monástica é importante para o Budismo. Qual é o propósito dos monges e das freiras<sup>83</sup> e como se espera que eles ajam?**

**Resposta:** O propósito do Buda ao fundar uma ordem de monges e freiras foi o de providenciar um ambiente no qual o desenvolvimento espiritual se tornasse mais fácil. A comunidade leiga fornece aos monges e às freiras o necessário para sua sobrevivência básica – comida, vestuário, abrigo e remédios – de modo que eles possam dedicar seu tempo a estudar e praticar a Dhamma. O modo de vida simples e ordenado do monastério conduz à paz e à meditação. Em retorno, espera-se que os monges e as freiras compartilhem o que eles sabem com a comunidade e atuem como exemplo de como um bom budista deveria viver. Na prática atual, essa missão básica foi em alguns casos levada bem além das intenções originais do Buda, e os monges e as freiras dos dias de hoje muitas vezes tornam-se professores de escolas, servidores sociais, artistas, médicos e até mesmo políticos. Alguns defendem que assumir tais papéis é aceitável se isto ajudar a promover o Budismo. Outros entendem que ao adotar tais papéis os monges e as freiras facilmente se enredam nos problemas mundanos e se esquecem do propósito pelo qual eles ingressaram no monastério em primeiro lugar.

**Pergunta: Que tipo de pessoa se torna um monge ou uma freira?**

**Resposta:** A maioria das pessoas tem uma gama variada de interesses na vida: a família, a carreira, os hobbies, a política, a religião, etc. Em meio a esses interesses, um deles será primário, normalmente a família ou a carreira, enquanto os demais serão menos importantes. Quando o estudo e a prática dos ensinamentos do Buda tornam-se a coisa mais importante na vida de uma pessoa, quando eles têm precedência sobre todos os outros interesses, então tal pessoa provavelmente demonstrará interesse em se tornar um monge ou uma freira.

**Pergunta: É preciso ser um monge ou uma freira para atingir a Iluminação?**

**Resposta:** É claro que não. Alguns dos mais bem-sucedidos discípulos do Buda eram homens e mulheres leigos. Alguns eram espiritualmente desenvolvidos o suficiente para instruírem os monges. No Budismo, o nível de entendimento é a coisa mais importante, e não guarda nenhuma relação com o fato de vestir uma toga amarela ou calça jeans, ou de morar em um monastério ou em um apartamento. Alguns sentirão que o monastério, com todas as suas vantagens e desvantagens, é o melhor ambiente para crescer espiritualmente. Outros enxergarão o lar, com suas alegrias e mágoas, melhor. As pessoas não são sempre iguais<sup>84</sup>.

---

<sup>83</sup> Ou monjas.

<sup>84</sup> No original, a frase curta “Everyone is different”.

**Pergunta: Porque os monges e as freiras budistas usam uma toga amarela?**

**Resposta:** Quando os indianos antigos olhavam para a selva, eles sempre sabiam quais folhas estavam prestes a cair de uma árvore, porque elas eram ou amarelas, ou laranjas, ou marrons. Consequentemente, na Índia, o amarelo se tornou uma cor ligada à ideia de renúncia. As togas dos monges e das freiras são amarelas para que eles se recordem constantemente da importância do desapego e da renúncia<sup>85</sup>.

**Pergunta: Qual o propósito de os monges e as freiras rasparem suas cabeças?**

**Resposta:** Normalmente, nos preocupamos muito com nossa aparência, especialmente com nosso cabelo. As mulheres consideram um bom penteado muito importante, e os homens em geral temem bastante se tornar carecas. Gasta-se muito tempo deixando o cabelo com boa aparência. Ao raspar a cabeça, os monges e as freiras liberam para si mais tempo para as coisas que realmente importam. Do mesmo modo, a cabeça raspada simboliza a ideia de que é mais importante prestar atenção para a mudança interior do que para a aparência externa.

**Pergunta: Tornar-se um monge parece bom, mas o que aconteceria se todas as pessoas se tornassem monges?**

**Resposta:** O mesmo poderia ser perguntado em relação a qualquer vocação. “Tornar-se um dentista parece bom, mas o que aconteceria se todas as pessoas se tornassem dentistas? Não haveria professores, cozinheiros nem taxistas.”. “Tornar-se um professor parece bom, mas o que aconteceria se todas as pessoas se tornassem professores? Não haveria dentistas, etc., etc.”. O Buda jamais sugeriu que todas as pessoas se tornassem monges ou freiras, e, na verdade, isto jamais acontecerá. Entretanto, sempre existirão pessoas atraídas para uma vida de simplicidade e renúncia, e que se deleitam com os ensinamentos do Buda acima de todas as outras coisas. E, assim como dentistas e professores, elas possuem habilidades especiais e conhecimentos que podem ser úteis para a comunidade na qual vivem.

**Pergunta: Isto pode ser verdade em relação àqueles que ensinam, escrevem livros ou fazem serviços sociais. Mas e os monges e as freiras que não fazem nada além de meditar? Que bem eles fazem para sua comunidade?**

**Resposta:** É possível comparar o monge que medita com o cientista que pesquisa. A sociedade sustenta o cientista enquanto ele permanece em seu laboratório conduzindo seus experimentos porque ela espera que eventualmente ele descubra ou invente algo que será benéfico ao bem geral. Do mesmo modo, a comunidade budista sustenta o monge que medita (e suas necessidades são extremamente parcas) porque ela espera que ele alcançará sabedoria e *insights* que serão proveitosos para o bem geral. Mas mesmo antes que isso aconteça, ou mesmo que

---

<sup>85</sup> No texto, “of not clinging, of letting go, of giving up”. Optou-se por reduzir a quantidade de termos na medida em que desapego e renúncia explicam perfeitamente o sentido original do texto.

isso não aconteça, o monge que medita pode beneficiar os outros. Em algumas das sociedades modernas, é o estilo de vida dos ricos e famosos, com toda sua extravagância, consumo conspícuo e autoindulgência que nos guia como ideal a ser seguido, ou, no mínimo, invejado. O exemplo do monge que medita nos lembra que não é preciso ser rico para ser contente. Ele nos mostra que um estilo de vida simples e gentil também tem suas vantagens.

**Pergunta: Eu ouvi dizer que não existem mais freiras budistas. Isso é verdade?**

**Resposta:** O Buda fundou pessoalmente<sup>86</sup> uma ordem de freiras, e por quinhentos ou seiscentos anos, as freiras exerceram um importante papel na divulgação e no desenvolvimento do Budismo. Mas por razões desconhecidas, as freiras nunca tiveram o mesmo respeito, nem o mesmo apoio que os monges, de modo que a ordem de freiras desapareceu da Índia, do Sri Lanka, do Tibete e do Sudeste Asiático. Entretanto, em Taiwan, na Coreia e no Japão a ordem de freiras continuou a florescer. Hoje em dia, no Sri Lanka, estão sendo dados os primeiros passos para se reintroduzir a partir de Taiwan a ordem de freiras, apesar de alguns tradicionalistas não se sentirem muito entusiasmados quanto a isso. Entretanto, para se preservar a intenção original do Buda, o correto é que tanto homens quanto mulheres tenham a mesma oportunidade de levarem uma vida monástica e de se beneficiar dela.

---

<sup>86</sup> No texto, “during his lifetime”.

## 11. AS ESCRITURAS BUDISTAS

**Pergunta:** Praticamente todas as religiões possuem alguma espécie de livro sagrado. Qual é o livro sagrado do Budismo?

**Resposta:** O livro sagrado do Budismo chama-se Tipitaka. Ele foi escrito em uma antiga língua indiana conhecida como Pali, que é bastante próxima à língua que o próprio Buda falava. O Tipitaka é um livro bem extenso. Sua tradução para o inglês, por exemplo, ocupa aproximadamente quarenta volumes.

**Pergunta:** O que o nome Tipitaka significa?

**Resposta:** Ele é composto de duas palavras Pali: *ti*, que significa “três”; e *pitaka*, que significa “cesta”. A primeira parte do nome se refere ao fato de que as escrituras budistas consistem em três secções. A primeira secção, chamada Sutta Pitaka, contém todos os discursos do Buda, bem como alguns proferidos por seus discípulos iluminados. O tipo de material presente no Sutta Pitaka é bastante diverso, o que permite a comunicação das verdades que o Buda ensinou para os mais variados tipos de gente. Muitos dos discursos do Buda estão na forma de sermão, enquanto outros estão na forma de diálogo. Outras partes como, por exemplo, o Dhammapada apresentam os ensinamentos do Buda por meio da poesia. Os Jatakas, para usar outro exemplo, consistem de prazerosas histórias nas quais os personagens principais são em geral animais. A segunda secção do Tipitaka é o Vinaya Pitaka. Ele contém as regras e procedimentos para monges e freiras, conselhos sobre a administração monástica e a História antiga da ordem monástica. A última secção é chamada Abhidhamma Pitaka. Esta é uma complexa e sofisticada tentativa de analisar e classificar todos os componentes que formam o indivíduo. Apesar de o Abhidhamma ser ligeiramente posterior às duas primeiras secções do Tipitaka, inexistem contradições entre as três partes das escrituras.

Já sobre a palavra “*pitaka*”, na Índia antiga os pedreiros costumavam levar material de um lado para o outro utilizando uma série de cestas em revezamento. Eles colocavam as cestas sobre suas cabeças, caminhavam até o próximo trabalhador e a passavam para ele, que repetia o processo com outro companheiro. A escrita era conhecida no tempo do Buda, mas era considerada, como meio de registro, menos confiável que a memória humana. Um livro poderia apodrecer durante uma monção úmida, ou ser devorado por formigas brancas, enquanto a memória de uma pessoa durava enquanto ela vivesse. Consequentemente, os monges e as freiras guardavam os ensinamentos do Buda na memória, e os transmitiam uns aos outros assim como os pedreiros passavam terra e tijolos entre si por meio de suas cestas. É por isso que as três secções das escrituras budistas são chamadas de cestas. Após ser preservado desse modo por centenas de anos, o Tipitaka foi finalmente escrito em 100 a.C no Sri Lanka, apesar de que talvez tenha sido escrito antes na Índia.

**Pergunta:** Se as escrituras foram preservadas por tanto tempo apenas na memória, elas provavelmente não são confiáveis. A maior parte dos ensinamentos do Buda pode ter sido perdida ou alterada.

**Resposta:** A preservação das escrituras foi um esforço conjunto realizado pela comunidade de monges e freiras. Eles se reuniam em intervalos regulares e cantavam partes ou todo o Tipitaka. Tal prática tornou virtualmente impossível que qualquer elemento fosse adicionado ou alterado. Veja dessa forma: se um grupo de cem pessoas conhece uma música de cor e enquanto ela está sendo cantada uma pessoa erra um verso, ou tenta inserir um novo verso, o que acontecerá? A grande quantidade de pessoas que conhece a música corretamente evitará que qualquer mudança seja feita. É importante lembrar, também, que naqueles dias não havia televisão, jornais ou propagandas para distraírem e tumultuarem a mente, circunstância que, somada ao fato de que os monges e as freiras meditavam, garantia aos monges uma excelente memória. Mesmo hoje em dia, muito tempo depois de os livros passarem a ser usados, ainda existem monges que conseguem recitar todo o Tipitaka de cor. O monge Mengong Sayadaw, de Burma, é capaz de fazê-lo, e foi mencionado no *Livro Guinness dos Recordes* como sendo o dono da melhor memória do mundo.

**Pergunta:** Você mencionou o Pali. O que é isso?

**Resposta:** Pali é o nome da língua na qual estão escritas as mais antigas escrituras budistas. Ninguém sabe com certeza qual era a língua utilizada pelo Buda, mas tradicionalmente se acredita ter sido Pali. Se ele não falasse tal língua, provavelmente utilizava alguma outra linguagem muito próxima. De fato, porque ele viajava e ensinava por muitos lugares diferentes, é bem provável que o Buda soubesse falar diversas linguagens diferentes utilizadas no norte da Índia em seu tempo.

**Pergunta:** Quão importantes são as escrituras budistas?

**Resposta:** Os budistas não consideram o Tipitaka como sendo a revelação divina e infalível de um Deus, na qual devemos acreditar em cada mínima palavra. Pelo contrário, ele é visto como o registro dos ensinamentos de um grande homem que oferece explicações, conselhos, orientação e encorajamento, o qual devemos ler com respeito e atenção. Nosso objetivo deve ser compreender o que o Tipitaka ensina, e não apenas acreditar nele, de modo que os dizeres do Buda devem ser sempre contrapostos e conferidos com nossa própria experiência. Pode-se dizer que a atitude budista em relação às escrituras deve ser similar à atitude de um cientista em relação a um artigo de pesquisa em uma revista científica. Um cientista conduz experimentos e publica seus resultados e conclusões em uma revista. Outros cientistas lerão a revista e tratarão o artigo com respeito, mas não o considerarão necessariamente válido ou dotado de autoridade, até terem eles próprios conduzido experimento idêntico e chegado aos mesmos resultados.

**Pergunta: Você mencionou anteriormente o Dhammapada. O que é isso?**

**Resposta:** O Dhammapada é um dos menores textos na primeira secção do Tipitaka. Seu nome pode ser traduzido por “O Caminho da Verdade” ou “Versos da Verdade”. Ele consiste em quatrocentos e vinte e três versos, alguns incisivos, outros profundos, alguns contendo comparações convincentes, outros de beleza considerável, todos ditos pelo Buda. Consequentemente, o Dhammapada é o texto mais popular da literatura budista. Ele foi traduzido para todas as principais línguas humanas e é reconhecido como uma das obras-primas da literatura religiosa mundial.

**Pergunta: Ouvi dizer que não se deve nunca colocar uma cópia das escrituras sobre o chão ou sob o braço, mas que ela deve ser sempre colocada em um local elevado. Isso é verdade?**

**Resposta:** Até bem pouco tempo, nos países budistas, assim como na Europa medieval, os livros eram objetos raros e valiosos. Portanto, as escrituras eram sempre tratadas com grande respeito e os costumes mencionados são exemplos disso. Entretanto, apesar de costumes e práticas tradicionais serem importantes, a maior parte das pessoas hoje em dia concordaria que a melhor forma de respeitar as escrituras budistas é praticar os ensinamentos que elas contêm.

**Pergunta: Eu acho difícil ler as escrituras budistas. Elas são extensas, repetitivas e tediosas.**

**Resposta:** Quando abrimos uma escritura religiosa esperamos ler palavras de exaltação, regozijo e glória, que nos elevarão e inspirarão. Consequentemente, quem lê as escrituras budistas tenderá a se sentir ligeiramente desapontado. Conquanto alguns dos discursos do Buda contenham considerável charme e beleza, a maior parte se aproxima de teses filosóficas, com definição de termos, argumentos cuidadosamente elaborados, conselhos detalhados sobre conduta e meditação, e verdades precisamente estipuladas. Eles dirigem-se mais ao intelecto que à emoção. Se pararmos de comparar as escrituras budistas com as de outras religiões, perceberemos que elas possuem seu próprio tipo de beleza: a beleza da clareza, da profundidade e da sabedoria.

**Pergunta: Eu li que as escrituras budistas foram originalmente feitas sobre folhas de palmeira. Porque isso foi feito assim?**

**Resposta:** Na época que as escrituras foram registradas, o papel não havia sido inventado ainda nem na Índia nem no Sri Lanka. Documentos comuns como cartas, contratos, contas e demais registros eram feitos em peles de animais, em finas placas de metal ou em folhas de palmeira. Os budistas não gostavam da ideia de usar peles de animais, e as placas de metal, além de serem muito caras, eram desajeitadas de se usar, de modo que se optou por folhas de palmeira. Após as folhas serem especialmente preparadas, eram costuradas com barbante e encadernadas entre duas capas de madeira, tornando-as convenientes e duráveis,



assim como um livro moderno. Quando o Budismo chegou à China, as escrituras foram escritas sobre seda e papel. Aproximadamente quinhentos anos depois, a necessidade de se fazer muitas cópias das escrituras conduziu à invenção da imprensa. O livro impresso mais antigo do mundo é uma tradução chinesa de um dos discursos do Buda, publicada em 828 d.C.

## 12. HISTÓRIA E DESENVOLVIMENTO

**Pergunta: O Budismo atualmente é a religião de uma grande quantidade de pessoas espalhadas em diferentes países. Como isso veio a acontecer?**

**Resposta:** Após cento e cinquenta anos da morte do Buda, seus ensinamentos já haviam se espalhado por quase todo o norte da Índia. Por volta de 262 a.C., o Imperador da Índia, Asoka Mauriya, converteu-se ao Budismo e auxiliou na divulgação do Dhamma através de todo o seu reino. Muitas pessoas foram atraídas pelos altos padrões éticos do Budismo, e, particularmente, por sua oposição ao sistema de castas hindu. Asoka também formou uma grande assembleia e enviou monges missionários para os países vizinhos, e, até mesmo, para locais tão distantes quanto a Europa. Dessas missões, a mais bem sucedida foi a enviada para o Sri Lanka. A ilha se tornou budista, e assim permanece até os dias de hoje. Outras missões levaram o Budismo para o sul e para o ocidente da Índia, para a Caxemira, e para o que é atualmente o sul de Burma<sup>87</sup> e para a Tailândia peninsular. Aproximadamente um século depois o Afeganistão e as regiões montanhosas do norte da Índia se tornaram budistas, sendo que monges e mercadores dessa área gradualmente introduziram a religião na Ásia Central e finalmente na China, de onde, posteriormente, ela penetrou na Coreia e no Japão.

É interessante notar que o Budismo é, em realidade, o único sistema de pensamento estrangeiro que conseguiu fincar raízes na China. Por volta do Século XII o Budismo se tornou a religião dominante em Burma, Tailândia, Laos e Camboja, principalmente por conta dos esforços de monges do Sri Lanka.

**Pergunta: Quando e como o Tibete se tornou budista?**

**Resposta:** Por volta do Século VIII o rei do Tibete enviou um embaixador à Índia para trazer monges e escrituras budistas para o seu país. O Budismo foi implantado, mas não se tornou a principal religião do país, em parte por causa da oposição dos sacerdotes locais da religião Bon. Finalmente, no Século XI, um grande número de monges e professores indianos foi para o Tibete e a religião se estabeleceu com firmeza. Desde então o Tibete tem sido um dos países budistas mais fervorosos.

**Pergunta: Então o Budismo se espalhou amplamente?**

**Resposta:** Não apenas isso, mas há muito poucos exemplos, durante a expansão budista, de perseguição a outras religiões, e ele nunca foi imposto por meio de um exército conquistador. O Budismo sempre foi um modo gentil de vida, e a ideia de usar a força ou pressão para impor a crença é repugnante para os budistas.

---

<sup>87</sup> Mianmar.

**Pergunta: Qual influência o Budismo teve nos países para os quais se espalhou?**

**Resposta:** Quando os monges missionários visitavam diferentes países, usualmente traziam consigo não apenas os ensinamentos do Buda, mas também alguns dos melhores aspectos da civilização indiana. Muitas vezes os monges eram peritos nas artes médicas, e introduziram novas ideias medicinais em áreas nas quais elas não existiam antes. Nem o Sri Lanka, nem o Tibete, nem diversas outras regiões na Ásia Central tinham desenvolvido a escrita até sua introdução pelos monges. Com a escrita, evidentemente, vieram novas ideias e conhecimentos, ignorados naquelas regiões. Antes da chegada do Budismo os tibetanos e os mongóis eram povos selvagens e indisciplinados, mas o Budismo os tornou gentis e civilizados. Mesmo dentro da Índia, o sacrifício de animais caiu em desuso por causa do Budismo, e o sistema de castas tornou-se menos severo, ao menos por um tempo. Mesmo hoje, conforme o Budismo se espalha pela Europa e pelas Américas, a psicologia ocidental moderna começa a ser influenciada por alguns dos conceitos budistas sobre a mente humana.

**Pergunta: Por que o Budismo desapareceu da Índia?**

**Resposta:** Ninguém jamais deu uma explicação satisfatória para esse desafortunado evento. Alguns historiadores dizem que o Budismo se tornou tão corrupto que as pessoas se voltaram contra ele, outros dizem que ele adotou ideias hindus em excesso, e, gradualmente, tornou-se indiscernível do Hinduísmo. Outra teoria é a de que os monges passaram a se congregar em enormes mosteiros financiados pelos reis, circunstância que os teria alienado das pessoas comuns. Quaisquer que tenham sido as razões, nos Séculos VIII e IX, o Budismo indiano já se encontrava em grave declínio. Ele desapareceu completamente durante o caos e a violência das invasões islâmicas à Índia no Século XIII.

**Pergunta: Mas ainda existem alguns budistas na Índia, não?**

**Resposta:** Existem de fato alguns, porque a partir da metade do Século XX o Budismo começou a renascer na Índia. Em 1956 o líder da casta indiana dos intocáveis se converteu ao Budismo, principalmente por causa do grande sofrimento pessoal e de seu povo imposto pelo sistema de castas hindu. Desde então aproximadamente oito milhões de indianos se tornaram budistas, e seu número continua a crescer.

**Pergunta: Quando o Budismo chegou pela primeira vez ao Ocidente?**

**Resposta:** Os primeiros ocidentais a se tornarem budistas foram provavelmente os gregos que migraram para a Índia depois da invasão de Alexandre, o Grande, no Século III a.C. Um dos mais importantes livros budistas da Antiguidade, o Milindapanha, consiste no diálogo entre o monge indiano Nagasena e o rei greco-indiano Milinda. Em tempos recentes o Budismo começou a atrair admiração e respeito do Ocidente mais ou menos a partir do final do Século XIX, quando alguns acadêmicos iniciaram o trabalho de tradução das escrituras e dos textos budistas. No

início dos 1900 alguns ocidentais já se afirmavam budistas, e um ou dois até mesmo se tornaram monges. Desde a década de sessenta do século passado, o número de budistas ocidentais tem crescido constantemente, e atualmente eles constituem uma pequena, mas significativa minoria na maior parte dos países ocidentais.

**Pergunta: Você pode dizer alguma coisa sobre os diferentes tipos de Budismo?**

**Resposta:** Em seu auge, o Budismo se espalhava da Mongólia às Maldivas, da Bactria a Bali, e, portanto, precisava ser atrativo para pessoas de muitas culturas diferentes. Ademais, na medida em que durou por muitos séculos, necessitou adotar e se adaptar conforme a vida social e intelectual das pessoas se desenvolvia. Consequentemente, apesar de a essência da Dhamma permanecer a mesma, sua forma externa mudou consideravelmente. Atualmente existem três espécies principais de Budismo: Theravada, Mahayana e Vajrayana.

**Pergunta: O que é Theravada?**

**Resposta:** O nome Theravada significa “Os Ensinamentos dos Antepassados”. Sua base é principalmente o Pali Tipitaka, o mais antigo e mais completo registro dos ensinamentos do Buda. A Theravada é a mais conservadora e a mais centrada na vida monástica das formas de Budismo. Nela se enfatiza os princípios básicos da Dhamma, e há uma tendência a se adotar uma abordagem mais simples e austera em relação a esses princípios. Atualmente a Theravada é praticada principalmente no Sri Lanka, em Burma, no Laos, no Camboja e em algumas partes do sudeste asiático.

**Pergunta: O que é o Budismo Mahayana?**

**Resposta:** Por volta do Século I a.C., algumas das implicações dos ensinamentos do Buda foram exploradas mais profundamente. Além disso, conforme a sociedade se desenvolvia eram necessárias interpretações novas e mais relevantes desses ensinamentos. As muitas escolas que emergiram a partir dessas novas interpretações foram coletivamente denominadas de Mahayana, que significa “O Grande Caminho”. Tal nome se justificava em face da alegação de que suas propostas eram relevantes para todas as pessoas, e não apenas para os monges e freiras que haviam renunciado ao mundo. A Mahayana eventualmente tornou-se a forma dominante de Budismo na Índia, e, nos dias de hoje, é praticada na China, Coréia, Taiwan, Vietnã e Japão. Alguns theravadinos<sup>88</sup> dizem que a Mahayana é uma distorção dos ensinamentos de Buda. Entretanto, os mahayanistas alegam que o Buda aceitava a mudança como uma das mais fundamentais de todas as verdades, e que sua interpretação do Budismo pode ser considerada como uma distorção da Dhamma tanto quanto o pinheiro pode ser considerado uma distorção da pinha<sup>89</sup>.

---

<sup>88</sup> No original, “Theravadins”.

<sup>89</sup> As expressões empregadas são “oak tree” e “acorn”, que poderiam também ter sido traduzidas por “carvalho” e “glande”.

**Pergunta: Volta e meio ouço falar no termo Hinayana. O que esse termo significa?**

**Resposta:** Quando a escola Mahayana estava se desenvolvendo, ela queria se distinguir das escolas mais antigas do Budismo, e se autodenominou Mahayana, “O Grande Caminho”, em oposição às antigas escolas que, em troça, chamou de Hinayana, que significa “O Pequeno Caminho”. Dessa forma, Hinayana é um termo ligeiramente sectário por meio do qual os mahayanistas chamam os theravadinos.

**Pergunta: E a Vajrayana?**

**Resposta:** Esse tipo de Budismo emergiu na Índia durante os Séculos VI e VII, em um tempo durante o qual o Hinduísmo passava por um grande renascimento no país. Em resposta a isso, alguns budistas foram influenciados por determinados aspectos do Hinduísmo, especialmente o culto a deuses e o uso de rituais elaborados. No Século XI, a Vajrayana estabeleceu-se solidamente no Tibete, a partir de onde passou a se desenvolver. A palavra Vajrayana quer dizer “O Caminho de Diamante” e se refere à suposta lógica inquebrantável que os vajrayanistas usavam para defender algumas de suas ideias. A Vajrayana se ampara mais em uma espécie de literatura chamada de *tantras*, do que nas escrituras budistas tradicionais, e, por causa disso, muitas vezes é também conhecida por Tantrayana. A Vajrayana atualmente prevalece na Mongólia, Tibete, Jammu e Caxemira, Nepal, Butão e entre tibetanos vivendo na Índia.

**Pergunta: Isso tudo me parece muito confuso. Se eu quiser praticar o Budismo, como posso saber qual dessas escolas escolher?**

**Resposta:** A questão pode ser comparada com um rio. A foz de um rio é sempre muito diferente de sua nascente. Mas, se alguém segue o rio a partir de sua nascente, conforme ele serpenteia por morros e vales, por cachoeiras e numerosos riachos que a ele afluem, termina por chegar à foz, e compreende porque ela parecia tão diferente de sua nascente. Se você deseja estudar o Budismo, comece com as primeiras lições mais básicas: As Quatro Nobres Verdades, O Nobre Caminho Óctuplo, a vida do Buda histórico, e por aí em diante. Depois, estude como e porque esses ensinamentos e ideias evoluíram e foque na abordagem ao Budismo que mais lhe soe atrativa. Dessa forma ser-lhe-á impossível dizer que a nascente de um rio é inferior à sua foz, ou que a foz é uma distorção da nascente.

### 13. TORNAR-SE UM BUDISTA

**Pergunta: Tudo que você explicou é muito interessante. Como eu me converto ao Budismo?**

**Resposta:** Certa vez houve um homem chamado Upali, que ficou impressionado com os ensinamentos do Buda e decidiu se tornar um de seus discípulos. Mas o Buda lhe disse:

*“Faça uma investigação apropriada, primeiro, Upali. A investigação apropriada é boa para uma pessoa notória como você.”* M. II, 379

No Budismo, compreender é a coisa mais importante, e compreender leva tempo; a compreensão é o resultado final de um processo. Então, não se atire impulsivamente ao Budismo. Não se precipite: faça perguntas, considere tudo com cuidado, e, somente então, tome sua decisão. O Buda não estava interessado em ter um grande número de discípulos. Ele se preocupava em que as pessoas seguissem seus ensinamentos como resultado de uma investigação cuidadosa baseada na adequada consideração dos fatos.

**Pergunta: Se eu tiver investigado apropriadamente, e concluir que os ensinamentos do Buda são aceitáveis, o que eu faria então para me tornar budista?**

**Resposta:** O melhor seria se juntar a um bom templo ou grupo budista, apoiá-lo, ser apoiado por ele, e seguir aprendendo sobre os ensinamentos do Buda. Então, quando você estivesse pronto, você se converteria formalmente ao Budismo ao aceitar Os Três Refúgios.

**Pergunta: O que são os Três Refúgios?**

**Resposta:** Um refúgio é um local para onde as pessoas vão quando estão angustiadas ou precisam de segurança e proteção. Existem muitos tipos de refúgio. Quando as pessoas estão infelizes, por exemplo, procuram refúgio junto a seus amigos. O Buda disse:

*Refugie-se no Buda, na Dhamma e na Sangha, e enxergue com verdadeira compreensão As Quatro Nobres Verdades: sofrimento, a causa do sofrimento, a transcendência do sofrimento e O Nobre Caminho Óctuplo que conduz à transcendência do sofrimento. Este é, de fato, um refúgio seguro, este é o refúgio supremo. Este é o refúgio no qual se liberta de todo o sofrimento.* DhP. 189-192

Refugiar-se no Buda representa a aceitação confiante no fato de que qualquer um pode se tornar totalmente iluminado e perfeito assim como o Buda se tornou. Refugiar-se na Dhamma significa compreender As Quatro Nobres Verdades e basear a própria vida no Nobre Caminho Óctuplo. Refugiar-se na Sangha significa buscar apoio, inspiração e orientação de todos aqueles que seguem pelo Nobre Caminho Óctuplo. Em assim fazendo, um homem torna-se budista e, dessa forma, dá o primeiro passo no caminho rumo ao Nirvana.

**Pergunta: Quais mudanças ocorreram na sua vida desde que você aceitou Os Três Refúgios?**

**Resposta:** Assim como incontáveis milhões de outros homens ao longo dos últimos dois mil e quinhentos anos, eu descobri que os ensinamentos do Buda dão sentido a um mundo difícil. Eles deram sentido ao que não tinha sentido na vida. Eles me ensinaram uma ética humana e compassiva, com a qual guio minha vida, e me mostraram como eu posso atingir um estado de pureza e perfeição nesta vida, e, se não nela, na próxima vida. Um poeta da Índia antiga certa vez escreveu sobre o Buda:

*Ir até ele em refúgio, elogiá-lo, honrá-lo e obedecer à sua Dhamma é agir com compreensão.*

Eu concordo com estas palavras completamente.

**Pergunta: Eu tenho um amigo que o tempo todo tenta me converter. Eu realmente não estou interessado em sua religião, e eu já disse isso a ele, mas ele não me deixa em paz. O que posso fazer?**

**Resposta:** A primeira coisa é compreender que esta pessoa não é verdadeiramente sua amiga. Um amigo verdadeiro o aceita como você é, e respeita seus desejos. Eu suspeito que tal pessoa apenas se faz passar por seu amigo para poder convertê-lo à religião dele. Quando uma pessoa tenta impor a própria vontade sobre você, essa pessoa com certeza não é sua amiga.

**Pergunta: Mas ele diz que deseja partilhar sua religião comigo.**

**Resposta:** Compartilhar a própria religião com os outros é uma coisa boa, mas eu acredito que o seu amigo não compreende a distinção entre compartilhar e impor. Se eu tenho uma maçã, lhe ofereço metade dela, e você aceita, então eu compartilhei a maçã com você. Mas se você disser para mim “Obrigado, mas eu já comi”, mas mesmo assim eu continuo insistindo para que você coma metade dela, até você finalmente ceder à minha pressão, não há que se falar em “compartilhamento”. Pessoas como seu “amigo” tentam disfarçar seu mau comportamento chamando-o de “compartilhar”, “amor” ou “testemunho”. Mas, independentemente do nome que se dê, esse comportamento é apenas rude, mal educado e egoísta.

**Pergunta: Então, como eu posso fazê-lo parar?**

**Resposta:** É simples. Em primeiro lugar, tenha com clareza na sua mente o que você quer. Em segundo lugar, calma e brevemente diga isso a ele. Em terceiro, quando ele lhe perguntar algo como “Qual sua crença sobre esse assunto?”, ou “Por que você não quis ir ao culto comigo?”, repita o que você disse antes de forma clara, educada e persistente.

*Obrigado pelo convite, mas eu prefiro não ir.*

*Porque não?*

*Meu motivo é particular. Prefiro não ir.*

*Haverá muitas pessoas interessantes lá.*

*Eu tenho certeza que sim, mas prefiro não ir.*

*Eu estou convidando porque me preocupo com você.*

*Eu agradeço sua preocupação, mas eu prefiro não ir ainda assim.*

Se de modo claro, paciente e persistente você repetir a si próprio e se recusar a permitir ser envolvido em uma discussão, seu “amigo” terminará por desistir. É uma pena que você tenha que agir assim, mas é muito importante que as pessoas aprendam que não podem impor suas crenças e desejos sobre os outros.

**Pergunta: Os budistas devem tentar compartilhar a Dhamma com os outros?**

**Resposta:** Sim, devem. Se as pessoas perguntarem sobre o Budismo, você explica a elas. Pode-se até mesmo falar sobre os ensinamentos do Buda sem que as pessoas primeiro peçam. Mas se, por atos ou palavras, as pessoas deixarem claro que não estão interessadas, aceite e respeite sua vontade. É importante lembrar, também, que as pessoas conhecerão a Dhamma de modo muito mais efetivo através de suas ações do que a partir de qualquer espécie de pregação. Mostre a Dhamma sendo sempre atencioso, bondoso, tolerante, paciente, correto e honesto. Deixe que a Dhamma brilhe através de suas palavras e ações. Se cada um de nós, eu e você, conhecermos a Dhamma inteiramente, praticarmos-la totalmente, e a partilharmos generosamente com os outros, podemos beneficiar enormemente a nós mesmos e também os demais.



## 14. ALGUMAS PALAVRAS DO BUDA

*A sabedoria é purificada pela virtude, e a virtude é purificada pela sabedoria. Onde há uma, sempre haverá a outra. A pessoa virtuosa tem sabedoria, e a pessoa sábia tem virtude. A combinação das duas é a coisa mais elevada do mundo. D.I, 84*

*A mente precede todas as coisas, a mente as domina, todas elas são feitas pela mente. Se uma pessoa falar ou agir com uma mente pura, a felicidade a seguirá como uma sombra que jamais vai embora. Dhp. 2*

*Não de sete culpar os outros, nem desprezar ninguém, em nenhum lugar, por nenhuma razão. Não deseje dor para outrem nem por raiva nem por rivalidade. Sn. 149*

*Assim como o grande oceano tem apenas um sabor, o sabor de sal, também esta Dhamma tem apenas um sabor, o sabor da liberdade. Ud. 56*

*É fácil ver os defeitos dos outros, mas é difícil enxergar os próprios defeitos. Enquanto se percebe as faltas dos outros como se separa o joio do trigo, esconde-se as próprias falhas como um caçador de tocaia. Aqueles que olham para as falhas dos outros apenas tornam-se irritadiços e nervosos. Suas negatividades crescem e se distanciam de um dia serem eliminadas. Dhp. 252-3*

*Muitas grinaldas podem ser feitas de um jardim de flores. Do mesmo modo, muitas boas ações podem derivar de um ser humano nascido. Dhp. 53*

*Quando você falar aos outros, você pode falar na hora certa ou na hora errada, de acordo com os fatos ou não, gentil ou severamente, diretamente ou não, com uma mente cheia de ódio ou cheia de amor. Vocês devem se treinar do seguinte modo: “Nossas mentes não devem ser pervertidas, nem devemos discursar maldosamente, mas sim com bondade e compaixão viveremos com a mente livre do ódio e preenchida de amor. Nós viveremos primeiro insuflando uma pessoa com amor, e, começando por ela, insuflaremos o mundo inteiro com amor, que é expansivo, penetrante, incomensurável, e totalmente livre de ódio ou inimizade”. Assim é como vocês devem treinar a si próprios. M.I, 126*

*Às vezes, aquilo que se acredita que vai acontecer não acontece, e aquilo que nunca se espera que aconteça acontece. A felicidade dos homens e das mulheres não depende de suas expectativas. Ja. VI, 43*

*São três coisas que permitem reconhecer o homem sábio. Ele percebe as próprias falhas como elas são; ao percebê-las, tenta corrigir-se; e, quando os outros reconhecem as falhas deles, ele os perdoa. A.I, 103.*

*Cesse de fazer o mal, aprenda a fazer o bem, purifique a mente. Esse é o ensinamento dos Budas. Dhp. 183*

*Aprenda o seguinte das águas. Nas fendas e fissuras das montanhas jorram ruidosamente os córregos. Mas os grandes rios fluem silenciosamente. Coisas vazias fazem barulho, as cheias estão sempre em silêncio. O tolo é como um pote meio cheio, o sábio é como o quieto e profundo lago. Sn. 720-1*

*Mesmo que criminosos vis fossem cortá-lo membro por membro com uma serra de dois gumes, se sua mente estiver repleta de ódio você não estará praticando meus ensinamentos. M.I, 126*

*Se a liberdade da mente gerada pelo amor for cultivada e aperfeiçoada, sempre praticada, tornada o veículo e a fundação, reforçada, consolidada e apropriadamente adotada, é-se abençoado de onze modos diferentes. Dorme-se feliz, acorda-se feliz, não se tem pesadelos, é-se estimado pelos humanos, estimado pelos não-humanos, estimado pelos deuses, protegido do fogo, dos venenos e das armas, tem-se facilidade para concentrar, tem-se uma compleição radiante, morre-se em paz e depois da morte, ao final, no mínimo, renasce-se no céu. A.V, 342*

*Se boas pessoas brigam elas devem rapidamente se reconciliar e formar um vínculo de longa duração. Assim como potes quebrados ou rachados, apenas os tolos não buscam a reconciliação. Aquele que compreende isto, que leve em consideração este ensinamento, faz o que é difícil de fazer e é um irmão valioso. Aquele que suporta o abuso dos outros é adequado para ser um conciliador. Ja.III, 38*

*Saborosa ou sem sal, muito ou pouco, pode-se comer qualquer coisa feita com amor. De fato, o amor é o mais elevado dos sabores. Ja.III, 145*

*Se uma pessoa for invejosa, egoísta ou desonesta, ela não tem atrativos, ainda que seja eloquente e de traços bonitos. Mas a pessoa que foi purgada de tais coisas e é livre do ódio, esta pessoa é realmente bela. Dhp.262-3*

*É impossível que uma pessoa que não seja contida, disciplinada e satisfeita possa conter, disciplinar ou satisfazer os outros. Mas é muito possível que alguém que seja contido, disciplinado e satisfeito possa ajudar os outros a se tornarem iguais. M.I,45*

*O contentamento é a maior riqueza. Dhp.204*

*Se os outros nos criticam, criticam à Dhamma ou à Sangha, não devemos ficar irritados ou ressentidos porque isto enevoaria nosso julgamento e seria impossível saber se o que foi dito está certo ou errado. Se os outros fizerem isto, explique a eles porque sua crítica é incorreta, dizendo “Isto não é correto. Isto não é certo. Este não é o nosso caminho. Isto não é como agimos.”. Do mesmo modo, se nos elogiarem, ou à Dhamma ou à Sangha, não devemos nos orgulhar ou nos envaidecer porque isto enevoaria nosso julgamento e seria impossível saber se o que foi dito está certo ou errado. Se os outros fizerem isto, explique a eles porque o elogio é justificável, dizendo “Isto é correto. Isto é certo. Este é o nosso caminho. Isto é encontrado em nós.”. D.I,3*

*Se as palavras tiverem cinco marcas, elas não são malditas, mas benditas, louváveis e elogiadas pelos sábios. Quais cinco marcas? Elas são ditas na hora certa, são verdadeiras, são ditas com gentileza, são diretas e são ditas com amor. A.III, 243*

*Assim como o grande lago é claro e sereno, o sábio permanece completamente em paz ao escutar os ensinamentos. Dhp. 82*

*Não se paute por revelação, tradição, boato, pelo que as escrituras dizem, pelo raciocínio lógico, por inferências, pela suposta autoridade do professor ou porque se pensa “Ele é o professor”. Mas quando você mesmo souber que uma coisa é boa, admirável, elogiada pelos sábios, e que se for adotada e praticada é benéfica e conduz à felicidade, então você deve adotá-la. A.I, 190*

*Certa vez o Buda disse a alguns monges que discutiam: “Se os animais podem ser cortesões, deferentes e educados uns com os outros, também vocês devem ser”. Vin.II, 162*

*É de pouca importância a perda de coisas como riqueza, mas é terrível a perda da sabedoria. De pouca importância é a aquisição de coisas como riqueza, mas é maravilhosa a aquisição da sabedoria. A.I, 15*

*Se uma pessoa negligente recitar os textos sagrados, mas não se atentar ao que eles dizem, ele será como um pastor que conta vacas de outra pessoa, ele não aproveitará os benefícios da vida santificada. Dhp. 19*

*Assim como uma mãe protege seu filho único até mesmo sob o risco de sua própria morte, deve-se ter amor incomensurável em relação a todos os seres do mundo. Sn. 149*

*Aquele que deseja admoestar a outrem deve primeiro ponderar: “Eu sou ou não alguém que pratica a pureza completa de corpo e discurso? Estas qualidades estão presentes em mim, ou não?”. Se tais qualidades não estiverem presentes, certamente haverá quem diga: “Espere um pouco, por que você mesmo não pratica a pureza completa de corpo e discurso?”. Do mesmo modo, quem deseja admoestar a outrem deve primeiro ponderar: “Eu me libertei de toda a má-vontade e desenvolvi amor aos outros? Esta qualidade está presente em mim, ou não?”. Se tais qualidades não estiverem presentes, certamente haverá quem diga: “Espere um pouco, por que você mesmo não pratica o amor?”. A.V, 79*

*A Dhamma protege aqueles que praticam a Dhamma, assim como um grande guarda-chuva protege durante a chuva. Já.IV, 55*

*Quem quer que pratique a retidão pela manhã, de tarde ou de noite, terá uma manhã feliz, uma tarde feliz e uma noite feliz. A.I, 294*

*Se qualquer um ofendê-lo, machucá-lo, atirar pedras ou acertá-lo com um bastão ou uma espada, você deve deixar de lado desejos e considerações mundanas e pensar: “Meu coração não se moverá. Eu não direi palavras más. Eu não terei ressentimento, mas mantereí a bondade e a compaixão por todos os seres”. Você deve pensar dessa forma. M.I, 126*

*Irigadores cavam a terra para a água, ferreiros moldam o metal, carpinteiros serram a madeira, os sábios moldam a si próprios. Dhp. 80*

*O Buda perguntou a Anuruddha como ele era capaz de viver em harmonia com seus companheiros monges, ao que ele respondeu: “Eu sempre considero que grande bênção isto é, que verdadeira bênção, viver com tais companheiros na vida espiritual. Eu penso, falo e ajo com amor em relação a eles, tanto em público quanto privadamente. Eu sempre penso que devo deixar de lado meus desejos e aquiesço ao que eles querem que eu faça. Desse modo somos muitos em corpos, mas um só em mente.”. M.III, 156*

*Ver o conflito como perigo, e a harmonia como paz, e, por consequência, ser fiel à unidade e a um coração bondoso. Este é o ensinamento dos Budas. Cp.3, 15, 13*

*Na batalha desejam um herói, em conselhos instrução clara, e na partilha de comida e bebida um amigo. Mas na verdadeira necessidade, desejam o conselho dos sábios. Ja.I, 387*

*Existem quatro tipos de pessoas no mundo. Aqueles preocupados nem com o próprio bem-estar nem com o bem-estar dos outros; aqueles preocupados com o bem-estar dos outros, mas não com o próprio bem-estar; aqueles preocupados com o próprio bem-estar, mas não com o bem-estar dos outros; e aqueles preocupados com o bem-estar de todos... Desses quatro tipos de pessoa aqueles que se preocupam com o bem-estar de todos são os chefes, os mais elevados, os mais altos e os melhores. A.II, 94*

*Quando alguém se torna um monge<sup>90</sup> por ter fé em mim, adotam-me como seu líder, seu ajudante, e seu guia. Essas pessoas seguem o meu exemplo. M.I, 16*

*Se você se refugiar no Buda, na Dhamma e na Sangha, você será livre do medo e do tremor. S.I, 220*

*É bom ser um chefe de família, partilhar o próprio alimento, ser modesto sobre a própria riqueza e não desanimar se esta riqueza declinar. Ja.III, 466*

*Conquiste o ódio com amor, o mal com o bem, a mesquinha com a generosidade, as mentiras com a verdade. Dh.p. 223*

*Existem seis coisas que promovem o amor e o respeito, a ajuda e a concórdia, a harmonia e a unidade. Quando se age com amor em relação aos companheiros na vida espiritual, tanto em público quanto em privado; quando se fala com amor em relação aos companheiros na vida espiritual, tanto em público quanto em privado; quando se pensa com amor em relação aos companheiros na vida espiritual, tanto em público quanto em privado; quando se compartilha com eles, sem reservas, tudo que se houver adquirido justamente, mesmo que não passe do alimento que pode ser comprado com as moedas de uma tigela de esmolas; quando se possui, junto a eles, virtudes que são completas, inquebráveis e libertadoras, elogiadas pelos sábios, e propícias à meditação; e quando se possui, junto aos companheiros na vida sagrada, tanto em público quanto em privado, a compreensão e o entendimento que são nobres, libertadores e que conduzem à completa eliminação do sofrimento; então haverá amor e respeito, ajuda e concórdia, harmonia e unidade. M.I, 322*

---

<sup>90</sup> Ou discípulo.

*Aqueles que amam a Dhamma, que são puros em suas palavras, pensamentos e atos, que são sempre pacíficos, gentis, focados e serenos, estes prosseguem através do mundo apropriadamente. Ja.III, 442*

*Aqueles cujos pensamentos, discursos e ações são bons, são os melhores amigos de si próprios. Mesmo que eles digam: "Nós não nos importamos conosco", eles ainda assim são os melhores amigos de si próprios. E por quê? Porque eles fazem para si aquilo que um amigo faria para eles. S.I, 71*

*Não despreze a bondade por pensar "eu jamais conseguirei ser bom". Gota a gota o pote se enche de água, e, do mesmo modo, aos poucos o sábio se enche do bem. Dh.p. 122*

*Apenas interiormente é possível encontrar a paz. Sn. 919*

*Certa vez um monge estava com disenteria, e estava largado onde havia caído ao meio de seus próprios excrementos. O Lorde e Ananda visitavam os alojamentos quando chegaram até onde o monge doente estava. O Lorde perguntou: "Monge, o que há de errado com você?"*

*"Eu tenho disenteria, Lorde."*

*"Não há ninguém para cuidar de você?"*

*"Não, Lorde."*

*"Então por que os outros monges não cuidam de você?"*

*"Porque eu não sou útil para eles."*

*Então o Lorde disse a Ananda: "Vá, busque água para lavarmos este monge". Ananda trouxe água e o Lorde a despejava enquanto Ananda lavava todo o monge. Em seguida, pegaram o monge pela cabeça e pelos pés e os levaram até uma cama para se deitar. Posteriormente, o Lord convocou os monges todos e perguntou-lhes: "Por que vocês não cuidaram do monge doente?"*

*"Porque ele não era útil para nós."*

*"Monges, vocês não têm nem pai nem mãe para tomar conta de vocês. Se vocês não cuidarem uns dos outros, quem cuidará? Aquele que tomaria conta de mim, que tome conta dos doentes." Vin.IV, 301*

*Aquele que daria sua riqueza para salvar um braço, ou que daria um braço para salvar a vida, deve estar preparado para dar riqueza, braço, vida, e, na verdade, qualquer coisa, pela Verdade. Ja.V, 500*

*Suporta-se palavras duras dos fortes por medo, e suporta-se palavras semelhantes de um igual para se evitar discussão. Mas suportar pacientemente a rudeza de um subalterno consiste na verdadeira paciência. Assim dizem os bons. Mas como dizer pelo aspecto exterior quem é superior, igual ou inferior? De fato, algumas vezes a falta de atrativos esconde-se atrás da bondade. Logo, seja paciente com quem quer que fale. Ja. V, 141-2*

*O dom da verdade supera todos os outros dons. Dhp. 354*

*Sê satisfeito e alegre com os ganhos dos outros assim como se é satisfeito e alegre com os ganhos próprios. S.II, 198*

*Eu proclamei a Dhamma sem nenhuma pré-concepção sobre um ensino aberto ou fechado. Eu não tenho o pulso fechado de um professor que guarda algum segredo para si. D.II, 100*

*Depois que eu partir, que a Dhamma e os discípulos sejam seus professores. D.II, 154*

*Eu não o tratarei do modo que um oleiro trata a argila úmida. Repetidamente eu o restringirei por palavras, repetidamente eu o admoestarei. Aqueles de coração forte suportarão o teste. M.III, 118*

*É bom de tempos em tempos pensar nos próprios defeitos. É bom de tempos em tempos pensar nos defeitos dos outros. É bom de tempos em tempos pensar nas próprias virtudes. É bom de tempos em tempos pensar nas virtudes dos outros. A.IV, 160*

*O sábio que é grato e agradável, um amigo gracioso firme em sua devoção, ele ajuda os angustiados com respeito e cuidado, e, por isso, é justamente chamado de “bom”. Ja. V, 146*

*Aqueles que fazem o bem regozijam-se agora, regozijam-se depois, regozijam-se tanto agora quanto depois. Eles regozijam-se e são felizes quando pensam em suas próprias boas ações. Dhp. 16*

*Desista do erro. Isto pode ser feito. Se isto fosse impossível, eu não lhe pediria que o fizesse. Mas é possível, de modo que eu digo: “Desista do erro”. Se desistir do erro o levasse à perda e à mágoa, eu não lhe pediria que o fizesse. Mas meu pedido é para o seu bem-estar e felicidade, de modo que eu digo: “Desista do erro”. Fomente o bem. Isto pode ser feito. Se isto fosse impossível, eu não lhe pediria que o fizesse.*

*Mas é possível, de modo que eu digo: “Fomente o bem”. Se fomentar o bem o levasse à perda e à mágoa, eu não lhe pediria que o fizesse. Mas meu pedido é para o seu bem-estar e felicidade, de modo que eu digo: “Fomente o bem”. A.I, 58*

*Todos tremem diante da punição, a vida é prezada por todos. Dessa forma, coloque-se no lugar dos outros e nem mate nem feche os olhos à matança. Dhp. 130*

*Da árvore em cuja sombra se senta, nem um galho deve ser quebrado, pois, do contrário, é-se o traidor de um amigo, um verdadeiro malfeitor. Pv. 21,5*

*A mente é luminosa, mas manchada pelas impurezas que vêm do exterior. As pessoas comuns e não instruídas não compreendem isto, e, para elas, não há desenvolvimento mental. A mente é luminosa e pode ser purificada das impurezas que vêm do exterior. Nobres discípulos instruídos compreendem isto, de modo que, para eles, há desenvolvimento mental. A.I, 10*

*O céu e a terra estão muito distantes, este lado do oceano está muito distante do outro lado do oceano. Mas, muito maior é a distância entre a Dhamma dos bons e a Dhamma dos maus. Ja.V, 483*

*Assim como o Himalaia, os bons brilham à distância. Assim como uma flecha disparada na escuridão da noite, os maus são obscuros. Dhp. 304*

*O Lorde disse: “O que você pensa sobre isto? Qual o propósito de um espelho?”*

*“Seu propósito é refletir”, respondeu Rahula.*

*Então o Lorde disse: “Mais ainda, uma ação deve ser feita com o corpo, palavras ou mente apenas depois de cuidadosa reflexão”. M.I, 415*

*Curve-se como um arco, e seja tão flexível quanto bambu; dessa forma, não entrarás em conflito com ninguém. Ja. VI, 295*

*Assim como o Ganges flui, inclina-se, tende rumo ao oriente, assim também aquele que cultiva e desenvolve o Nobre Caminho Óctuplo flui, inclina-se e tende rumo ao Nirvana. S.V, 40*

*Verdadeiramente, boas pessoas são gratas e agradáveis. Vin.IV, 55*



*Aqueles que sempre pensam: “Ele me insultou! Ele me machucou! Ele me oprimiu! Ele me roubou!” nunca silenciam seu ódio. Mas aqueles que abandonam tais pensamentos aquietam seu ódio. Neste mundo, o ódio nunca é silenciado por mais ódio. Apenas amor silencia o ódio. Esta é uma verdade eterna. Dhp. 3-5*

*Para os virtuosos todos os dias são especiais, pois, para eles, todos os dias são dias santos. M.I, 39*

*Mesmo ricamente adornado, se é pacífico, contido, comprometido com a vida sagrada e inofensivo a todos os seres, é-se um verdadeiro asceta, um verdadeiro sacerdote, um verdadeiro monge. Dhp. 142*

*Não seja o juiz dos outros, não julgue os outros. Aquele que julga os outros cava um buraco para si. A. III, 350*

*É fácil entender o ganido dos chacais e o canto dos pássaros. Mas interpretar o que os humanos dizem é, de fato, difícil. Pode-se pensar: “Ele é meu parente, meu amigo, meu camarada verdadeiro” porque outrora ele lhe fez feliz, mas agora ele talvez seja um inimigo. Quando amamos alguém esta pessoa está sempre próxima, enquanto que aqueles que não gostam de nós estão sempre distantes. O amigo leal é leal ainda que separado por oceanos de distância. Aquele de mente corrupta permanece corrupto mesmo que esteja do outro lado do mar. Ja. IV, 218*

*Seja uma ilha em si mesmo, seja seu próprio refúgio, não tome ninguém mais como seu refúgio, tenha a Dhamma como sua ilha e seu refúgio. D.II, 100*

*“Agora, monges, eu digo a vocês, todas as coisas limitadas são impermanentes. Empenhem-se e sigam em frente com atenção e consciência”. Estas foram as últimas palavras do Buda. D.II, 156*

## **ABREVIATURAS**

A: Anguttara Nikaya; Cp: Cariyapitaka; D: Digha Nikaya; Dhp: Dhammapada; Ja: Jataka; M: Majjhima Nikaya; Pv.: Petavatthu; S: Samyutta Nikaya; Sn: Sutta Nipata; Ud: Udana; Vin: Vinaya; Vv, Vimanavatthu.

## **SOBRE O AUTOR**

Bhante Dhammika nasceu na Austrália, em 1951, em uma família cristã, e se converteu ao Budismo aos dezoito anos de idade. Em 1973 ele foi para a Ásia com a intenção de se tornar um monge, e viajou pela Tailândia, Laos, Burma e finalmente Índia. Nos três anos seguintes ele viajou por toda a Índia, aprendendo ioga e meditação, e, ao fim, se ordenou monge junto ao Venerável Matiwella Sangharatna, o último discípulo de Anagarika Dharmapala. Em 1976 ele foi para o Sri Lanka, onde estudou Pali no Vidyalaya do Sri Lanka, e posteriormente se tornou cofundador e professor do Centro de Meditação Nilambe em Kandy. Desde então, ele passou a maior parte de seu tempo no Sri Lanka e em Singapura.

Bhante Dhammika escreveu mais de vinte e cinco livros e dezenas de artigos sobre Budismo e temas relacionados. Seu livro “Boas Perguntas, Boas Respostas” foi traduzido para mais de vinte línguas diferentes, e atualmente é considerado um pequeno clássico da literatura moderna popular budista. Ele também é bastante conhecido por suas palestras públicas e representou o Budismo Theravada na “European Buddhist Millennium Conference”, ocorrida no ano de 2000 em Berlim. Além da filosofia budista e da meditação, Bhante Dhammika tem um profundo interesse pelos locais sagrados do budismo e pela tradição da peregrinação. Seus outros interesses incluem a História da Índia, arte e botânica.

Traduções de “Boas Perguntas, Boas Respostas” em vinte e duas linguagens estão disponíveis em [www.goodquestiongoodanswer.net](http://www.goodquestiongoodanswer.net)