

estudos sobre budismo v.3

Boas Perguntas, Boas Respostas

Ven. S. Dhammika

Tradução e edição
Bruna T. Gibson

março de 2004

www.umeoutro.net



*Uma introdução ao
Budismo em forma de
perguntas e respostas*

Índice

O que é o Budismo?	4
Conceitos básicos	11
O Budismo e a idéia de deus	15
Os cinco preceitos	18
Renascimento.....	21
Meditação	28
Sabedoria e compaixão	32
Vegetarianismo	35
Boa sorte e destino	37
Tornando-se um budista	39



01

o que é o budismo?

O que é o Budismo?

O nome “Budismo” vem da palavra “budhi”, que significa “despertar”. Portanto, o Budismo é a filosofia do despertar. Essa filosofia tem suas origens na experiência de Siddhartha Gotama, conhecido como Buddha, que teve seu despertar aos 36 anos de idade. O Budismo existe há 2.500 anos, e conta com cerca de 300 milhões de seguidores ao redor do mundo. Até cem anos atrás era basicamente uma filosofia asiática, mas cresceu cada vez mais, ganhando adeptos na Europa e na América.

Então o Budismo é apenas uma filosofia?

A palavra “filosofia” vem dos termos “philo” (amor) e “sophia” (sabedoria). Desse modo, filosofia é amor pela sabedoria ou amor e sabedoria, dois significados que descrevem perfeitamente o Budismo. Ele ensina que devemos tentar desenvolver nossa capacidade intelectual ao máximo, para que possamos ter um entendimento perspicaz. Também nos ensina a desenvolver amor e bondade, para que possamos ser como amigos verdadeiros para todos os seres. Assim, o Budismo não é *apenas* uma filosofia. É a filosofia suprema.

Quem foi o Buddha?

No ano de 563 a.C., um menino nasceu no seio de uma família real, ao norte da Índia. Cresceu cercado de riqueza e luxos, mas eventualmente descobriu que o conforto mundano não garante felicidade. Ele foi profundamente comovido pelo sofrimento que via, e resolveu encontrar a chave para a felicidade humana. Aos 29 anos, deixou sua esposa e filho e decidiu se aproximar dos grandes mestres espirituais da época e aprender com eles. Foi ensinado, mas nenhum desses mestres conhecia a causa do sofrimento humano ou como ele poderia ser superado. Eventualmente, depois de seis anos de estudos e meditação, teve uma experiência a partir da qual toda a ignorância foi dissipada e ele subitamente compreendeu. Daquele dia em diante foi chamado de Buddha, o Desperto. Viveu por mais 45 anos, período no qual viajou por todo o norte da Índia, ensinando aos outros o que tinha descoberto. Sua compaixão e paciência

eram legendárias, e ele conquistou milhares de seguidores. No seu octogésimo ano, já idoso e doente, mas ainda feliz e em paz, finalmente faleceu.

O Buddha não foi irresponsável quando abandonou sua esposa e filho?

Não deve ter sido fácil para o Buddha abandonar sua família. Ele deve ter se preocupado e hesitado por um longo tempo antes de finalmente ir embora. Mas tinha uma escolha a fazer: dedicar-se à sua família ou a todo o mundo. E o mundo inteiro ainda se beneficia de seu sacrifício. Isso não foi irresponsável. Foi, talvez, o mais significativo sacrifício já feito.

O Buddha está morto. Como então pode ajudar-nos?

Faraday, que descobriu a eletricidade, está morto, mas sua descoberta ainda nos é útil. Luis Pasteur, que descobriu a cura para tantas doenças, também está morto, mas suas descobertas na área da medicina ainda nos beneficiam. O grande artista Leonardo da Vinci morreu há muitos anos, mas o que ele criou ainda nos alegra. Homens nobres e heróis podem estar mortos há séculos, mas quando lemos a respeito de seus feitos ainda podemos ser inspirados. Sim, o Buddha faleceu, mas 2.500 após sua morte seus ensinamentos ainda ajudam as pessoas, suas palavras ainda vivem. Somente um Buddha poderia ter tal poder séculos após sua morte.

O Buddha era um deus?

Não. Ele não afirmava ser um deus, ou filho de um deus e nem mesmo um mensageiro de um deus. Ele era um ser humano que se aperfeiçoou e ensinou que, se seguíssemos o seu exemplo, também poderíamos ser perfeitos.

Se o Buddha não é um deus, então por que as pessoas o adoram?

Existem diferentes tipos de adoração. Quando as pessoas adoram um deus, elas o louvam e o honram, fazendo oferendas e pedindo favores, acreditando que o deus ouvirá o louvor, receberá suas oferendas e concederá seus pedidos. Os budistas não participam desse tipo de adoração. O outro tipo de adoração acontece quando demonstramos respeito a alguém ou alguma coisa que admiramos. Quando um professor entra na sala, ficamos de pé, e quando conhecemos alguém dignitário apertamos sua mão, ou quando o hino nacional é tocado nós o saudamos. Todos esses são gestos de adoração e indicam nossa admiração por certas pessoas ou coisas. Esse é o tipo de adoração que os budistas praticam. Uma estátua do Buddha, com suas mãos colocadas gentilmente no colo e seu sorriso compassivo nos lembra de nos esforçarmos para

desenvolver paz e amor em nós mesmos. O incenso nos lembra da influência penetrante da virtude, a lâmpada nos lembra da luz do conhecimento e as flores, que logo murcham e morrem, nos lembram da impermanência. Quando nos curvamos, expressamos externamente o que sentimos internamente - nossa gratidão ao Buddha pelo que seus ensinamentos nos proporcionou. Essa é a natureza da adoração do Buddha.

Mas ouvi dizer que os budistas adoram ídolos.

Tais declarações refletem apenas mal-entendidos. Os dicionários definem que um ídolo é “uma imagem ou estátua adorada como deus”. Como já vimos, os budistas não acreditam que o Buddha era um deus, então como podem eles acreditar que uma peça de madeira ou metal é um deus? Todas as religiões usam símbolos para expressar vários conceitos. No Taoísmo, o ying-yang é usado para simbolizar a harmonia entre os opostos. No Sikhismo, a espada é usada para simbolizar a luta espiritual. No Cristianismo, o peixe é usado para simbolizar a presença do Cristo, enquanto a cruz é usada para simbolizar seu sacrifício. E, no Budismo, a estátua do Buddha é usada para simbolizar a perfeição humana. A estátua do Buddha também nos lembra da dimensão humana no ensinamento budista, do fato de que o Budismo é centrado no humano, ao invés de em deus, e que devemos olhar para o nosso interior, e não para o exterior, para que possamos encontrar perfeição e entendimento. Portanto, não é correto dizer que budistas adoram ídolos.

Por que as pessoas fazem todo o tipo de coisas estranhas nos templos budistas?

Muitas coisas parecem estranhas para nós quando não as entendemos. Antes de dispensá-las porque são estranhas, devemos tentar compreender seu significado. Contudo, é verdade que as práticas budistas às vezes têm suas origens mais em superstições populares e confusões do que nos ensinamentos do Buddha. E tais confusões não são encontradas somente no Budismo, mas em todas as religiões de tempos em tempos. O Buddha ensinou com clareza e detalhe, e se algumas pessoas não entendem completamente, não se pode culpar o Buddha por isso. Existe um ditado:

“Se uma pessoa que sofre de alguma doença e não procura tratamento, mesmo quando há um médico disponível, não é culpa do médico. Da mesma forma, se uma pessoa é oprimida e atormentada pela doença das profanações, mas não procura a ajuda do Buddha, isso não é culpa do Buddha.” (JN 28-9)

Nem o Budismo e nem qualquer religião devem ser julgados por aqueles que não os praticam apropriadamente. Se você deseja conhecer os verdadeiros ensinamentos

do Budismo, leia as palavras do Buddha ou fale com aqueles que as compreendem corretamente.

Se o Budismo é tão bom, por que alguns países budistas são pobres?

Se, ao dizer pobre, você quer dizer *economicamente pobre*, então é verdade que alguns países budistas são pobres. Mas se com isso você quer dizer *qualidade de vida pobre*, então talvez alguns países budistas são bastante ricos. Os EUA, por exemplo, são um país economicamente rico e poderoso, mas o índice de crimes é um dos maiores do mundo, milhões de pessoas idosas são negligenciadas por seus filhos e morrem de solidão nos asilos, e a violência doméstica e abuso infantil são grandes problemas. Um em cada três casamentos acabam em divórcio, e a pornografia é uma indústria gigantesca. Riqueza em termos financeiros, mas talvez pobreza em termos de qualidade de vida. Agora, vejamos os países budistas tradicionais. Alguns são economicamente atrasados, mais os pais são honrados e respeitados por seus filhos, os índices de crime são relativamente baixos, quase não se ouve falar de divórcio e suicídio, e a violência doméstica, o abuso infantil, a pornografia e a prostituição são incomuns. Economicamente atrasado, mas talvez com uma qualidade de vida melhor do que a de um país como os EUA. Mas mesmo se julgarmos os países budistas somente em termos de economia, um dos países mais ricos e economicamente dinâmicos no mundo hoje é o Japão, onde um grande percentual da população se diz budista.

Por que não ouvimos falar tanto sobre trabalhos de caridade feitos pelos budistas?

Talvez porque os budistas não sentem a necessidade de anunciar o bem que eles fazem. Vários anos atrás, o líder budista japonês Nikkho Niwano recebeu o Prêmio Templeton por seu trabalho na promoção da harmonia entre as religiões. Da mesma forma, um monge budista tailandês recebeu recentemente o prestigioso Prêmio Magsaysay por seu excelente trabalho com os viciados em drogas. Em 1987, outro monge tailandês, o Ven. Kantayapiwat, foi premiado com o Prêmio Norueguês da Paz Infantil, por seus muitos anos de auxílio às crianças sem-teto nas áreas rurais. E o trabalho social em larga escala que vem sendo feito na Índia pela Ordem Budista Ocidental? Eles construíram escolas, creches infantis, despensas e indústrias de pequeno porte para auto-suficiência. Os budistas enxergam a ajuda prestada aos outros como uma expressão de sua prática religiosa, assim como qualquer outra religião, mas eles acreditam que isso deve ser feito discretamente e sem auto-promoção. Desse modo, não se ouve falar tanto sobre os trabalhos de caridade budistas.

Por que existem tantos tipos diferentes de Budismo?

Existem muitos tipos diferentes de açúcar: açúcar mascavo, açúcar branco, açúcar granulado e tantos outros, no entanto tudo é açúcar e tem gosto doce. É produzido de diferentes formas, para ser utilizado em diferentes situações. O mesmo acontece com o Budismo. Existe o Budismo Theravada, Budismo Zen, Budismo Terra Pura, Budismo Yogacara e Vajrayana, mas todos são Budismo e têm o mesmo gosto - o gosto da liberdade. O Budismo se desenvolveu de várias formas para que pudesse ser relevante às diferentes culturas em que existe. Foi reinterpretado ao longo dos séculos, para que pudesse permanecer relevante para cada nova geração. De fora, os tipos de Budismo podem parecer muito diferentes, mas no centro de todos eles estão as Quatro Nobres Verdades e o Caminho Óctuplo. Todas as grandes religiões, incluindo o Budismo, se dividiram em escolas e seitas. Mas essas diferentes seitas budistas nunca entraram em guerra umas contra outras, nunca se enfrentaram até hoje; os budistas freqüentam os templos uns dos outros e praticam adoração juntos. Tal tolerância e entendimento são certamente raros.

O Budismo teve início na Índia, mas eventualmente desapareceu na região. Por quê?

Os ensinamentos do Buddha se tornaram uma das maiores religiões da Índia, mas gradualmente entraram em declínio e finalmente desapareceram, tal como o Cristianismo teve início na Palestina e também desapareceu do local. Ninguém realmente sabe por que isso aconteceu. Talvez porque a combinação de mudanças políticas e econômicas, guerras e invasões dificultou a sobrevivência de uma religião tão gentil e pacífica. No entanto, muito antes de desaparecer na Índia, o Budismo se difundiu por todo o país.

Você realmente admira muito o Budismo. Suponho que pensa que sua religião está correta, e todas as outras estão erradas.

Nenhum budista que entende os ensinamentos do Buddha pensa que as outras religiões estão erradas. Da mesma forma, ninguém, após se esforçar e examinar as outras religiões com uma mente aberta, poderia pensar dessa forma. A primeira coisa que notamos ao estudar as diferentes religiões é *o quanto elas têm em comum*. Todas as religiões concordam que a atual condição da humanidade é insatisfatória. Todas acreditam que é necessária uma mudança de atitude e de comportamento, se desejamos que nossa situação 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 usam diferentes línguas, diferentes nomes e diferentes símbolos para descrever e explicar essas coisas; e somente quando elas têm uma visão

limitada e se apegam unicamente a uma opinião é que surge a intolerância religiosa, o orgulho e a vaidade. Imagine um inglês, um francês, um chinês e um indonésio olhando para um recipiente. O inglês diz, “Isso é uma xícara”. O francês responde, “Não, não é. É uma taça”. O chinês comenta, “Vocês dois estão errados. Isso é um copo”. E o indonésio ri dos outros e diz, “Como vocês são tolos. É uma chávena.” O inglês pega um dicionário e o mostra aos outros, dizendo: “Posso provar que é uma xícara. Meu dicionário diz isso”. “Então seu dicionário está errado”, diz o francês. “Porque meu dicionário afirma claramente que é uma taça”. O chinês zomba deles. “Meu dicionário é milhares de anos mais velho que o de vocês, então o meu deve estar certo. Além disso, mais pessoas falam chinês do que qualquer outra língua, então isso deve ser um copo.” Enquanto eles estão discutindo uns com os outros, um budista aparece e bebe o que está no recipiente. Depois de ter bebido, diz aos outros: “Seja isso uma xícara, uma taça, um copo ou uma chávena, é feito para ser utilizado. Parem de discutir e bebam, refresquem sua sede.” Essa é a atitude budista para com as outras religiões.

Ouvi dizer que o Budismo é apenas um tipo de Hinduísmo reformado.

Às vezes ouvimos pessoas desinformadas dizerem isso. Mas lemos nas escrituras budistas que os sacerdotes hindus - os brâmanes - foram firmemente contrários ao Buddha. Isso porque ele criticava o sistema hindu de castas e a prática de sacrifício animal, negava a existência de um deus supremo e rejeitava a autoridade das escrituras hindus. O Budismo e o Hinduísmo têm algumas coisas em comum, mas também têm importantes diferenças que são suficientes para torná-las duas religiões distintas.

O Budismo é científico?

Antes de respondermos a essa questão, é melhor começarmos definindo a palavra “ciência”. Ciência, de acordo com os dicionários, é o “conhecimento que pode ser sistematizado, que depende de fatos que podem ser vistos, provados e comprovados segundo as leis naturais; é tudo que pode ser estudado com exatidão”. Existem aspectos do Budismo que não se encaixam nessa definição, mas o ensinamento central, as Quatro Nobres Verdades, certamente se adequa a esses critérios. O sofrimento, a Primeira Nobre Verdade, é uma experiência que pode ser definida, experimentada e medida. A Segunda Nobre Verdade afirma que o sofrimento tem uma causa natural, o desejo, que também pode ser definido, experimentado e medido. Não se faz nenhuma tentativa de explicar o sentimento em termos de conceitos metafísicos ou mitos. O sofrimento não cessa, de acordo com a Terceira Nobre Verdade, por causa de algum Ser Supremo ou da fé, mas simplesmente pela remoção da sua causa. Isso é axiomático. A Quarta Nobre Verdade, sobre o caminho que leva à cessação do sofrimento, mais uma vez não tem nada a ver com metafísica, mas depende de comportamentos especí-

ficos. E, novamente, o comportamento pode ser submetido a testes. O Budismo dispensa o conceito de um Ser Supremo, assim como a ciência, e explica as origens e o funcionamento do universo em termos de leis naturais. Tudo isso certamente demonstra um espírito científico. Novamente, o conselho constante do Buddha de que não devemos acreditar cegamente, mas sim questionar, examinar, investigar e confiar na nossa própria experiência, tem definitivamente um toque científico. Ele diz:

“Não se guie por revelações ou tradições, não se guie por rumores ou escrituras sagradas, não se guie por boatos ou por mera lógica, não se guie pelo preconceito quanto a uma noção ou pela habilidade aparente de outra pessoa, e não se guie pela idéia de que 'Ele é nosso mestre'. Mas quando você mesmo souber que algo é bom, que não é culpável, que é louvado pelos sábios e que, quando praticado, percebe que leva à felicidade, então siga isso.” (A.I, 188)

Assim, podemos dizer que, apesar do Budismo não ser inteiramente científico, certamente possui um forte tom científico, e é sem dúvida mais científico do que qualquer outra religião. É significativo o que Albert Einstein, o maior cientista do século XX, disse sobre o Budismo:

“A religião do futuro será uma religião cósmica. Ela deve transcender um Deus pessoal e evitar dogmas e teologia. Cobrindo tanto o natural quanto o espiritual, deve ser baseada no senso religioso que surge da experimentação de todas as coisas, naturais e espirituais e de unidade significativa. O Budismo responde a essa descrição. Se existe alguma religião que esteja de acordo com as necessidades científicas modernas, essa religião é o Budismo.”



02

conceitos básicos

Quais são os principais ensinamentos do Buddha?

Muitos dos ensinamentos do Buddha estão centrados nas Quatro Nobres Verdades, assim como o aro e os raios de uma roda estão centrados no cubo. Elas são chamadas “Quatro” porque são em número de quatro. São chamadas “Nobres” porque enobrecem aqueles que as compreendem. E são chamadas “Verdades” porque, correspondendo à realidade, são verdadeiras.

Qual é a Primeira Nobre Verdade?

A Primeira Nobre Verdade diz que a vida é sofrimento. Para viver, você deve sofrer. É impossível viver sem experimentar algum tipo de sofrimento. Temos que suportar sofrimentos como doenças, ferimentos, cansaço, velhice e eventualmente a morte; também temos que suportar sofrimentos psicológicos, como solidão, frustrações, medo, vergonha, decepção, raiva etc.

Isso não é um pouco pessimista?

Os dicionários definem pessimismo como “o hábito de pensar que tudo que acontecerá vai ser ruim”, ou “a crença de que o mal é mais poderoso do que o bem”. O Budismo não ensina nenhuma dessas idéias. E nem nega que a felicidade existe. Simplesmente diz que viver é experimentar sofrimento físico e psicológico, afirmação que é tão verdadeira e tão óbvia que não pode ser negada. O conceito central da maioria das religiões é um mito, uma lenda ou uma crença que é impossível ou muito difícil de ser verificada. O Budismo se inicia com uma experiência, um fato irrefutável, algo que todos sabem, que todos experimentaram e que todos estão lutando para superar. Assim, o Budismo é a única religião verdadeiramente universal, porque atinge diretamente o âmago de toda a preocupação individual do ser humano - o sofrimento e como evitá-lo.

Qual é a Segunda Nobre Verdade?

A Segunda Nobre Verdade diz que todo sofrimento é causado pelo desejo. Quando examinamos o sofrimento psicológico, é fácil ver isso. Quando queremos algo, mas não o conseguimos, nos sentimos frustrados. Quando esperamos que alguém alcance nossas expectativas e esse alguém não o consegue, ficamos desapontados. Quando queremos que os outros gostem de nós, e eles não gostam, nos sentimos magoados. Mesmo quando queremos algo e o conseguimos, freqüentemente não obtemos a felicidade, porque em pouco tempo ficaremos entediados, perderemos o interesse e começaremos a querer outra coisa. Simplificando, a Segunda Nobre Verdade diz que conseguir algo que queremos não nos garante a felicidade. Ao invés de constantemente lutar pelo que queremos, devemos tentar modificar nossa vontade. O querer nos priva do contentamento e da felicidade.

Mas como o desejo leva ao sofrimento físico?

Uma vida de desejos, especialmente o de continuar a existir, cria uma poderosa energia que causa o renascimento do indivíduo. Quando renascemos, temos um corpo e, como já foi dito, o corpo é suscetível a ferimentos e doenças, pode exaurir-se por causa do trabalho, envelhece e eventualmente morre. Assim, o desejo leva ao sofrimento físico porque causa nosso renascimento.

Tudo bem. Mas se deixarmos de desejar por completo, nunca conseguiremos ou alcançaremos nada.

Verdade. Mas o Buddha diz que quando nossos desejos, nosso constante descontentamento com o que temos e nosso contínuo anseio por mais e mais *nos causam sofrimento*, então devemos parar. Ele nos pede para diferenciar o que precisamos daquilo que queremos, a esforçar-nos por obter nossas necessidades e modificar nossos desejos. Ele nos diz que nossas necessidades podem ser satisfeitas, mas nossos desejos não têm fim - são um poço sem fundo. Existem necessidades que são essenciais, fundamentais e que podem ser obtidas, e são essas as necessidades pelas quais devemos trabalhar. Os desejos que estão além delas devem ser diminuídos gradualmente. Afinal, qual é o propósito da vida? Possuir ou ser contente e feliz?

Você falou sobre renascimento. Existe alguma prova de que isso acontece?

Existem muitas provas de que isso acontece, mas vamos examinar o assunto mais detalhadamente depois.

Qual é a Terceira Nobre Verdade?

A Terceira Nobre Verdade diz que o sofrimento pode ser superado e que podemos alcançar a felicidade. Essa é, talvez, a mais importante das Quatro Nobres Verdades, porque nela o Buddha nos confirma que a verdadeira felicidade e contentamento são possíveis. Quando desistimos dos desejos inúteis e aprendemos a viver um dia de cada vez, aproveitando as experiências que a vida nos oferece sem o desejo irrequieto, e pacientemente suportamos os problemas que aparecem sem medo e sem raiva, conseguimos ser felizes e livres. Então, e somente então, é que começamos a viver ao máximo. Como não estamos mais obcecados por satisfazer nossos próprios desejos egoístas, nos damos conta de que temos muito tempo para ajudar a satisfazer as necessidades dos outros. Esse estado é chamado Nirvana. E quando estamos livres de todo o sofrimento psicológico, alcançamos o Nirvana Final.

O que é ou onde fica o Nirvana?

É uma dimensão que transcende o tempo e o espaço e, por isso, é difícil falar a respeito ou até mesmo imaginá-la. Palavras e pensamentos só conseguem descrever a dimensão do espaço-tempo. Mas, como o Nirvana está além do tempo, não há movimento e, dessa forma, nem envelhecimento e nem morte. Assim, o Nirvana é eterno. Como está além do espaço, não há causação, fronteira, conceito do ser e do não-ser, o que o torna infinito. O Buddha nos assegura que o Nirvana é uma experiência de profunda felicidade. Ele diz:

“O Nirvana é a mais alta felicidade.” (Dp 204)

Existe alguma prova de que essa dimensão existe?

Não. Mas sua existência pode ser inferida. Se existe uma dimensão onde o tempo e o espaço *operam*, e tal dimensão existe - o mundo que nós experimentamos -, então podemos inferir que existe uma dimensão onde o tempo e o espaço *não operam* - o Nirvana. Novamente, apesar de não podermos provar que o Nirvana existe, temos a palavra do Buddha para provar que existe. Ele nos diz:

“Existe um Não-nascido, Não-formado, Não-feito, Não-composto. Se não existisse esse Não-nascido, Não-formado, Não-feito, Não-composto, não poderia existir nenhuma fuga daquilo que é nascido, formado, feito e composto. Mas já que existe esse Não-nascido, Não-formado, Não-feito, Não-composto, assim se conhece uma fuga do que é nascido, formado, feito e composto.” (Ud. 80)

Iremos conhecê-lo quando o alcançarmos. Até lá, ainda podemos praticar.

Qual é a Quarta Nobre Verdade?

A Quarta Nobre Verdade fala sobre o Caminho que leva ao fim 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, Consciência Perfeita e Concentração Perfeita. A prática do Budismo consiste na prática desses oito preceitos até que eles se tornem mais completos. Podemos notar que os passos do Nobre Caminho Óctuplo cobrem cada aspecto da vida: o intelectual, o ético, o social e econômico e o psicológico. Portanto, contêm tudo o que uma pessoa precisa para viver uma boa vida e desenvolver a espiritualidade.



03

o budismo e a idéia de deus

Os budistas acreditam em um deus?

Não, não acreditamos. Existem vários motivos para isso. O Buddha, assim como psicólogos e sociólogos modernos, acreditava que as idéias religiosas, especialmente a idéia de deus, têm suas origens no medo. O Buddha diz:

“Os homens, compelidos pelo medo, buscam muitos refúgios, em montanhas e florestas, em grutas e árvores sagradas.” (Dp. 188)

Os humanos primitivos se encontravam em um mundo perigoso e hostil, temendo constantemente animais selvagens, a falta de comida, os ferimentos, a doença e os fenômenos naturais como os trovões, raios e vulcões. Não encontrando segurança alguma, eles criaram a idéia de vários deuses, para que tivessem conforto nos tempos bons, coragem nos tempos de perigo e consolação em tempos ruins. Até hoje, você pode notar que as pessoas se tornam mais religiosas em tempos de crise; você irá ouvi-las dizer que a crença em um deus ou em vários deuses fornece as forças necessárias para lidar com a vida. Você vai ouvi-las explicar que elas acreditam em um deus em particular porque rezaram em tempos de necessidade e suas preces foram atendidas. Tudo isso parece apoiar o ensinamento do Buddha de que a idéia de deus é uma resposta ao medo e à frustração. O Buddha nos ensinou a tentar entender nossos medos, diminuir nossos desejos e calma e corajosamente aceitar as coisas que não podemos mudar. Ele não substituiu o medo por uma crença irracional, mas sim por entendimento racional.

O segundo motivo pelo qual o Buddha não acredita em um deus é porque não parece haver nenhuma evidência que apóie essa idéia. Existem inúmeras religiões que afirmam ter exclusivamente a palavra de deus preservada em seus livros sagrados, que somente elas entendem a natureza de deus, que somente seu deus existe e que o deus das outras religiões é falso. Algumas dizem que deus é do sexo masculino, outras que é do feminino, e outras ainda que afirmam que deus não possui sexo. Todas estão satisfeitas por haver amplas evidências que provam a existência de seu deus, mas riem e não acreditam nas evidências adotadas pelas outras religiões para provar a existência de outro deus. Não é de se surpreender que, com tantas religiões diferentes gastando

inúmeros séculos para tentar provar a existência de seus deuses, ainda não foi encontrada nenhuma evidência real, concreta, substancial e irrefutável. Os budistas suspendem o julgamento até que tal evidência seja apresentada.

O terceiro motivo pelo qual o Buddha não acredita em um deus é porque essa crença não é necessária. Alguns afirmam que a crença em deus é necessária para explicar a origem do universo. Mas isso não é verdade. A ciência explicou de forma muito convincente o modo pelo qual o universo surgiu, sem ter introduzido a idéia de algum deus. Alguns também afirmam que a crença em deus é necessária para se ter uma vida feliz e significativa. Novamente podemos perceber que isso não é verdade. Existem milhões de ateístas e livres-pensadores, sem mencionar os muitos budistas, que vivem vidas úteis, felizes e significativas sem crer em qualquer deus. Alguns ainda acreditam que a crença no poder divino é necessária porque os humanos, sendo fracos, não têm a força suficiente para ajudar a si próprios. Mais uma vez, as evidências indicam o oposto. Frequentemente ouvimos falar de pessoas que superaram grandes deficiências através de seus próprios recursos interiores, de seus próprios esforços e sem crer em algum deus. Uns afirmam que deus é necessário para dar a salvação ao homem. Mas esse argumento só é válido se aceitarmos os conceitos teológicos da salvação, noções que os budistas não aceitam.

Baseado em sua própria experiência, o Buddha viu que cada ser humano tem a capacidade de purificar a mente, desenvolver amor e compaixão infinitos e entendimento perfeito. Ele transferiu as atenções dos céus para o coração e nos encorajou a encontrar a solução para nossos problemas através do auto-entendimento.

Mas se não existe deus algum, como o universo surgiu?

Todas as religiões têm mitos e histórias que tentam responder a essa pergunta. Nos tempos antigos, quando a humanidade simplesmente não tinha o entendimento, tais mitos eram adequados, mas no século XX, era da física, astronomia e geologia, tais mitos foram superados pelos fatos científicos. A ciência explicou a origem do universo sem recorrer à idéia de deus.

O que o Buddha diz sobre a origem do universo?

É interessante que a explicação do Buddha sobre a origem do universo corresponda quase totalmente à visão científica. No Aganna Sutta, o Buddha descreve o ser universal destruído e então re-evoluído até sua forma presente através de um período de incontáveis milhões de anos. Fala da primeira vida formada na superfície da água que, novamente, após milhões de anos, evoluiu até os organismos complexos. Todos esses processos não têm começo nem fim, e são postos em movimento por causas naturais.

Você diz que não há provas da existência de um deus. Mas e os milagres?

Existem muitas pessoas que acreditam que os milagres são prova da existência de deus. Ouvimos afirmações fervorosas de alguma cura que aconteceu, mas nunca conseguimos um testemunho de um médico ou cirurgião. Ouvimos relatos em segunda mão de que alguém foi miraculosamente salvo do desastre, mas nunca conseguimos a declaração de uma testemunha ocular de que isso tenha acontecido. Ouvimos rumores de alguma oração que curou um corpo doente ou endireitou um membro deficiente, mas nunca vimos os raios-x ou ouvimos comentários de médicos ou enfermeiras.

Afirmações fervorosas, relatos em segunda mão e rumores não substituem evidências concretas, e tais evidências em relação aos milagres são muito raras. No entanto, às vezes eventos inexplicáveis e inesperados acontecem. Mas nossa falta de habilidade para explicar tais eventos 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 as causas das doenças, acreditavam que um deus ou vários deuses as enviavam como forma de punição. Agora conhecemos as causas dessas doenças e, quando adoecemos, tomamos remédios. Daqui a algum tempo, quando nosso conhecimento sobre o mundo estiver mais completo, nós seremos capazes de entender o que causa os fenômenos que não têm explicação, assim como hoje entendemos as causas das doenças.

Mas muitas pessoas acreditam em algum tipo de deus, então isso deve ser verdade.

Não é assim. Havia um tempo em que todos acreditavam que a Terra era plana, mas todos estavam errados. O número de pessoas que acreditam em uma idéia não é parâmetro para medir o quanto essa idéia é verdadeira ou falsa. O único modo de saber se uma idéia é verdadeira ou não é observar os fatos e examinar as evidências.

Se os budistas não acreditam em deus, em que eles acreditam?

Não acreditamos em deus porque acreditamos na humanidade. Acreditamos que cada ser humano é precioso e importante, que todos têm o potencial para se tornarem um Buddha - um ser humano perfeito. Acreditamos que o ser humano pode superar a ignorância e a idade irracional, e ver as coisas como elas realmente são. Acreditamos que o ódio, a raiva, o rancor e a inveja podem ser substituídos pelo amor, paciência, generosidade e bondade. Acreditamos que tudo isso está ao alcance de todas as pessoas se elas se esforçarem, forem guiadas e apoiadas por seus companheiros budistas e se inspirarem no exemplo do Buddha. Como o Buddha diz:

“Ninguém nos salva além de nós mesmos. Ninguém pode nem deve fazê-lo. Somente nós devemos trilhar o caminho, mas os Buddhas claramente o indicam.”



04

os cinco preceitos

As outras religiões baseiam seus conceitos de certo e errado nos mandamentos de seu deus ou deuses. Vocês não acreditam em um deus, então como sabem o que é certo e o que é errado?

Quaisquer pensamentos, discursos ou ações que têm suas raízes na ganância, no ódio e na ilusão, e por isso nos afastam do Nirvana, são ruins; e quaisquer pensamentos, discursos ou ações que têm suas raízes na caridade, no amor e na sabedoria, e portanto nos ajudam a percorrer o caminho que leva ao Nirvana, são bons.

Tudo o que é necessário para distinguir o certo do errado nas religiões centradas na idéia de deus é obedecer ordens. Mas numa religião centrada no humano, como o Budismo, é preciso desenvolver uma profunda auto-conscientização e auto-compreensão para saber o que é certo e o que é errado. E a ética baseada no entendimento é sempre mais forte do que aquela que surge da obediência a uma ordem.

Portanto, para saber o que é certo e errado, o budista examina três fatores - a intenção, o efeito que a ação terá sobre si mesmo e o efeito que terá sobre os outros. Se a intenção é boa (baseada na caridade, amor e sabedoria), se me ajuda (a ser mais caridoso, mais amoroso e mais sábio) e se ajuda aos outros (a serem mais caridosos, mais amorosos e mais sábios), então minhas ações são sadias, boas e morais.

É claro que existem muitas variações. Às vezes ajo com a melhor das intenções, mas não benefico nem eu mesmo nem os outros. Às vezes minhas intenções não são nem um pouco boas, mas acabam por ajudar os outros. Às vezes ajo com boas intenções e meus atos me ajudam, mas talvez causem problemas aos outros. Em tais casos, minhas ações são mistas - uma mistura de bom e não-tão-bom. Quando as intenções são más e não ajudam nem a mim nem aos outros, a ação é ruim. E quando minha intenção é boa e beneficia tanto eu mesmo quanto os outros, então o ato é inteiramente bom.

Então o Budismo tem um código de moralidade?

Sim. Os Cinco Preceitos são a base da moral budista. O primeiro preceito é evitar ferir ou matar seres vivos. O segundo é evitar roubar, o terceiro é evitar má conduta sexual, o quarto é evitar mentir e o quinto é evitar o álcool ou outras drogas intoxicantes.

Mas certamente é bom matar às vezes. Insetos que transmitem doenças, por exemplo, ou alguém que está prestes a matar você.

Pode ser bom para você, mas e para aquele animal ou aquela pessoa? Eles desejam viver tanto quanto você. Quando você decide matar um animal que transmite doenças, sua intenção é talvez um misto de auto-preservação (bom) e aversão (ruim). O ato irá beneficiar você (bom), mas obviamente não beneficiará a criatura (ruim). Então às vezes pode ser necessário matar, mas nunca é inteiramente bom.

Vocês budistas se preocupam demais com insetos.

Os budistas se esforçam para desenvolver uma compaixão indiscriminada e completa. Eles vêem o mundo como um todo unificado, onde cada coisa ou criatura tem seu lugar e função. Eles acreditam que, antes de destruir ou perturbar o delicado equilíbrio da natureza, devemos ter muito cuidado. Basta olhar para aquelas culturas que enfatizam a exploração da natureza ao máximo e sem restituição alguma, que conquistam e subjagam. A natureza se revoltou. O ar está sendo envenenado, os rios estão sendo poluídos e mortos, tantas belas espécies de animais estão extintos, os sopés das montanhas estão estéreis e em processo de erosão. Até o clima está mudando. Se as pessoas estivessem um pouco menos ansiosas para matar e destruir, essa terrível situação talvez não tivesse surgido. Todos devemos tentar desenvolver um pouco mais de respeito pela vida. É isso que o primeiro preceito nos diz.

O Terceiro Preceito diz que devemos evitar má conduta sexual. Mas o que é má conduta sexual?

Se você usar truques, chantagem emocional ou força para compelir alguém a ter relações sexuais, então isso é má conduta sexual. O adultério também é uma forma de má conduta sexual porque, quando casamos, prometemos ao nosso cônjuge que seremos leais. Quando cometemos adultério, quebramos essa promessa e traímos a confiança depositada em nós. O sexo deve ser uma expressão do amor e da intimidade entre duas pessoas, contribuindo para nosso bem-estar mental e emocional.

O sexo antes do casamento é um tipo de má-conduta sexual?

Não se existe amor e comum acordo entre as duas pessoas. No entanto, nunca devemos esquecer que a função biológica do sexo é a reprodução e, se uma mulher solteira engravida, essa situação pode causar muitos problemas. Muitas pessoas maduras e reflexivas pensam que é muito melhor deixar o sexo para depois do casamento.

Mas e a mentira? É possível viver sem mentir?

Se for realmente impossível viver em sociedade ou trabalhar sem mentir, então tal situação tão chocante e corrupta deve ser mudada. O budista é aquele que resolve fazer alguma coisa prática sobre o problema, tentando ser mais verdadeiro e honesto.

Bem, e quanto ao álcool? Certamente um drinque não machuca.

As pessoas não bebem pelo sabor. Quando bebem, procuram se libertar da tensão, e quando bebem socialmente, é geralmente por causa de uma convenção. Mesmo uma pequena quantidade de álcool distorce a consciência e interrompe a auto-conscientização. Em grandes quantidades, o efeito pode ser devastador.

Mas beber só uma pequena quantidade não seria realmente quebrar o preceito, não é? É somente algo pequeno.

Sim, é somente algo pequeno. Mas, se você não consegue praticar nem algo pequeno, seu compromisso e resolução não são muito fortes, são?

Os cinco preceitos são negativos. Eles nos dizem o que *não* fazer. Eles não dizem o que *devemos* fazer.

Os Cinco Preceitos são a base para a moralidade budista, e não o todo. Começamos por reconhecer nosso comportamento ruim, e depois lutamos para mudá-lo. É para isso que servem os Cinco Preceitos. Depois que pararmos de fazer o que é ruim, então começaremos a fazer o que é bom. Vejamos, por exemplo, o discurso. O Buddha diz que devemos começar pela abstenção da mentira. Depois disso, devemos dizer a verdade, de maneira gentil e educada, e falar no tempo apropriado.



05

renascimento

De onde vemos e para onde vamos?

Existem três possíveis respostas para essa pergunta.

Aqueles que acreditam em um deus ou deuses geralmente afirmam que antes de um indivíduo ter sido criado ele não existia, e que passa a existir pela vontade de um deus. Ele vive sua vida e, então, de acordo com o que acredita ou o que faz durante essa vida, ele vai para um paraíso ou inferno eterno. Existem outros, os humanistas e cientistas, que afirmam que o indivíduo se torna um ser no momento da concepção, devido a causas naturais; esse indivíduo vive e, quando morre, deixa de existir.

O Budismo não aceita nenhuma dessas explicações. A primeira faz surgir muitos problemas éticos. Se um deus realmente cria cada um de nós, é difícil explicar o porquê de tantas pessoas nascerem com as mais terríveis deformidades, ou o porquê de algumas crianças serem abortadas antes do nascimento ou nascerem mortas. Outro problema com a explicação teísta é que parece muito injusto que uma pessoa sofra dores eternas no inferno pelo que ela fez em apenas sessenta ou setenta anos na terra. Alguns anos de descrença ou vivência imoral não merece tortura eterna. Da mesma forma, sessenta ou setenta anos de vida correta parece um período muito pequeno para a obtenção de felicidade eterna no paraíso. A segunda explicação é melhor do que a primeira, e tem mais evidência científica para apoiá-la, mas ainda deixa importantes perguntas sem resposta. Como pode um fenômeno tão incrivelmente complexo como a consciência se desenvolver a partir do simples encontro de duas células, o espermatozoide e o óvulo? E agora, que a parapsicologia é um campo reconhecido pela ciência, fenômenos como telepatia são cada vez mais difíceis de serem encaixados no modelo materialista da mente.

O Budismo oferece a explicação mais satisfatória para a origem do homem e para onde ele está indo. Quando morremos, a mente, com todas as tendências, preferências, habilidades e características que foram desenvolvidas e condicionadas nessa vida, se restabelece em um ovo fertilizado. Assim, o indivíduo cresce, renasce e desenvolve uma personalidade condicionada tanto pelas características mentais que já possui como pelo novo ambiente. A personalidade irá se transformar, ser modificada pelo esforço consciente e pelo condicionamento de fatores como a sociedade, a educação e a influência parental e, novamente, com a morte, se restabelecerá em um novo ovo fertilizado.

Este processo de morte e renascimento irá continuar até que as condições que o causam - desejo e ignorância - cessem. Quando cessarem, ao invés de o indivíduo renascer, a mente alcança um estado chamado Nirvana, e esse é o objetivo final do Budismo e o propósito da vida.

Como a mente vai de um corpo a outro?

Pense nisso como ondas de rádio. As ondas de rádio, que não são feitas nem de palavras nem de músicas, mas sim de energia em diferentes frequências, são enviadas, viajam através do espaço, são atraídas e recebidas por um receptor, a partir do qual elas são transmitidas como palavras e música. O mesmo acontece com a mente. Na morte, a energia mental viaja através do espaço, é atraída e recebida pelo ovo fertilizado. Enquanto o embrião cresce, ela se centraliza no cérebro, de onde irá posteriormente “transmitir-se” como a nova personalidade.

Sempre renascemos como seres humanos?

Não. Existem diferentes reinos nos quais podemos renascer. Algumas pessoas renascem no céu, algumas no inferno, outras renascem como espíritos famintos e assim por diante. O céu não é um lugar, mas sim um estado de existência onde possuímos um corpo sutil e a mente experimenta principalmente o prazer. Algumas religiões direcionam seus esforços para o renascimento em uma existência celestial, erroneamente acreditando ser este um estado permanente. Mas não é. Como todos os estados condicionados, o céu é impermanente, e quando o período de vida se acaba, podemos muito bem renascer mais uma vez como humanos. O inferno, da mesma forma, não é um lugar, mas um estado de existência onde possuímos um corpo sutil e nossa mente experimenta principalmente ansiedade e angústia. O espírito faminto é também um estado sutil onde a mente é sempre atormentada por desejo e insatisfação. Assim, seres celestiais experimentam principalmente o prazer, seres infernais e espíritos famintos fundamentalmente dor e os seres humanos geralmente experimentam uma mistura dos dois. Portanto, a principal diferença entre o reino humano e os outros reinos é o tipo corpóreo e a qualidade da experiência.

O que decide onde iremos renascer?

O fator mais importante, mas não único, que determina o local onde renasceremos é o tipo de vida que levamos - o kamma. A palavra kamma significa “ação”, e se refere às nossas ações mentais intencionais. Em outras palavras, o que nos somos é em grande parte determinado pelo que pensamos e fizemos no passado. Da mesma forma, o modo como pensamos e agimos agora irá influenciar o que seremos no futuro. A pes-

soa gentil e amorosa tende a renascer em um reino celestial ou como um ser humano que tem experiências predominantemente agradáveis. As pessoas ansiosas, preocupadas e extremamente cruéis tendem a renascer num inferno ou como seres humanos que têm experiências em sua maior parte dolorosas. A pessoa que desenvolve desejos obsessivos, anseios ferozes e ambições ardentes e nunca se satisfaz tende a renascer como um espírito faminto ou um ser humano frustrado pelo desejo. Quaisquer hábitos mentais desenvolvidos nesta vida irão continuar na próxima. A maioria das pessoas, no entanto, renasce como ser humano.

Então não somos determinados por nosso kamma. Podemos mudá-lo.

Claro que podemos. Esse é o porquê de um dos passos do Nobre Caminho Óctuplo ser o Esforço Perfeito. Isso depende de nossa sinceridade, de quanta energia nós gastamos e de quão forte é o hábito. Mas é verdade que algumas pessoas simplesmente passam pela vida sob a influência de seus hábitos passados, sem se esforçarem para mudá-los e acabando por se tornarem vítimas dos resultados. Quanto mais tempo du-rarem os hábitos negativos, mais dificuldade teremos para mudá-los.

O budista entende isso e aproveita cada oportunidade para abandonar hábitos mentais que têm resultados desagradáveis, procurando desenvolver outros hábitos que têm um resultado agradável e feliz. A meditação é uma das técnicas utilizadas para modificar os padrões habituais da mente, assim como falar ou abster-se de falar, agir ou abster-se de agir de certas maneiras. A totalidade da vida budista consiste no treinamento para purificar e libertar a mente. Por exemplo, se a paciência e a bondade foram características nítidas na sua vida passada, tais tendências irão re-emergir na vida presente. Se elas forem fortalecidas e desenvolvidas na vida presente, irão re-emergir ainda mais fortes e mais nítidas em uma vida futura. Isso é baseado no fato simples e observável de que hábitos antigos são difíceis de serem abandonados. Quando você é paciente e bondoso, a tendência é que você não seja tão facilmente irritado pelos outros e não guarde mágoas; é provável que as pessoas gostem de você e, assim, suas experiências tendem a ser mais felizes.

Agora, vamos examinar outro exemplo. Digamos que você nasça com uma inclinação para a paciência e para a bondade, devido aos seus hábitos mentais na vida passada. No entanto, na vida presente, você é negligente e não fortalece nem desenvolve essa tendência. Ela eventualmente se enfraquece e morre, e talvez se torne completamente ausente na vida futura. Se, nesse caso, a paciência e a bondade forem fracas, há uma possibilidade de que, nesta vida ou na outra, você venha a desenvolver um mau gênio, raiva e crueldade - atitudes que geram experiências desagradáveis.

Vamos ver um último exemplo. Digamos que, devido aos seus hábitos mentais na vida passada, você veio à vida presente com uma tendência para o temperamento ruim e a raiva, mas percebe que tais hábitos têm somente resultados desagradáveis e

decide se esforçar para modificá-los. Você os substitui por emoções positivas. Se você consegue eliminá-los completamente, o que é possível se fizer o esforço, pode se livrar das conseqüências desagradáveis. Se você consegue apenas enfraquecer esses hábitos, eles re-emergirão na vida futura; mas, com um pouco mais de esforço, eles poderão ser eliminados e você pode se livrar dos efeitos desagradáveis.

Você falou de renascimento, mas existe alguma prova de que renascemos quando morremos?

Não apenas há prova científica que apóie a crença budista no renascimento, como também essa é a *única* teoria do pós-morte que tem evidência. Não há um pingô de indícios que prove a existência do céu, e é claro que devem faltar provas da aniquilação após a morte. Mas nos últimos trinta anos os parapsicólogos têm estudado casos em que as pessoas possuem memórias claras de suas vidas passadas.

Por exemplo, na Inglaterra, uma menina de cinco anos de idade disse que conseguia se lembrar de “seu outro pai e sua outra mãe”, e descrevia com intensidade os eventos da vida de uma outra pessoa. Parapsicólogos examinaram o caso e fizeram centenas de perguntas a ela, e todas foram respondidas. Ela disse ter vivido em um vilarejo específico, no que parecia ser a Espanha; forneceu o nome do vilarejo, da rua em que vivia e de seus vizinhos e descreveu em detalhes sua rotina. Também falou temerosamente de como foi atropelada por um carro e que morreu por causa dos ferimentos dois dias depois. Quando realizaram uma investigação sobre esses detalhes, eles acabaram sendo confirmados. *Havia* um vilarejo na Espanha com o nome que a criança havia mencionado. *Havia* uma casa do tipo que ela havia descrito, na rua que ela havia indicado. Ainda, foi descoberto que uma mulher de vinte e três anos que vivia na casa *havia* sido morta em um acidente de carro cinco anos antes.

Como é possível que uma criança de cinco anos de idade que vive na Inglaterra e nunca foi à Espanha saiba de todos esses detalhes? E é claro que esse não é o único caso desse tipo. O Professor Ian Stevenson, do Departamento de Psicologia da Universidade de Virginia, descreveu dúzias de casos desse tipo em seus livros. Ele é um cientista renomado, e seus vinte e cinco anos de estudos sobre pessoas que se lembram de vidas passadas são uma evidência muito forte para o ensinamento budista sobre o renascimento¹.

¹ Ver *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation e Cases of Reincarnation Type*, University Press of Virginia, Charlottesville, 1975.

Algumas pessoas podem dizer que a suposta habilidade de lembrar das vidas passadas é trabalho do demônio.

Você não pode simplesmente dizer que tudo o que não se encaixa na sua crença é trabalho do demônio. Quando fatos certos são produzidos para apoiar uma idéia, você deve usar argumentos lógicos e racionais se pretende contrariá-los, e não falar irracional e supersticiosamente sobre demônios.

Você diz que falar sobre demônios é superstição, mas falar sobre renascimento também não é um pouco supersticioso?

Os dicionários definem “superstição” como “crença baseada não na razão ou em fatos, mas em uma associação de idéias, como ocorre na magia”. Se você puder mostrar um trabalho científico competente sobre a existência de demônios, vou aceitar que essa crença não é superstição. Mas nunca ouvi falar de nenhuma pesquisa sobre demônios; cientistas simplesmente não se incomodam em estudar esses assuntos, então digo que não há provas da existência desses seres. Mas, como já vimos, existem indícios que parecem sugerir a existência do renascimento. Então, se a crença no renascimento é pelo menos baseada em alguns fatos, não pode ser uma superstição.

Bem, existem cientistas que acreditam no renascimento?

Sim. Thomas Huxley, que foi responsável pela introdução da ciência no sistema de ensino britânico no século XIX e foi um dos primeiros cientistas a defender as teorias de Darwin, acreditava que a reencarnação era uma idéia muito plausível. Em seu famoso livro, “Evolução e Ética e Outros Ensaios”, ele diz:

“Na doutrina da transmigração, seja de origem bramânica ou budista, a especulação encontrou os meios para elaborar defesa plausível sobre o funcionamento do Cosmos para o homem... No entanto, essa idéia de justificação não é menos plausível do que as outras; e alguns pensadores bastante apressados irão rejeitá-la, alegando ser um absurdo. Como a própria doutrina da evolução, a doutrina da transmigração tem suas raízes no mundo da realidade; e pode-se dizer que esse apoio é o maior argumento de analogia que pode ser utilizado.”

O Professor Gustaf Stromberg, famoso astrônomo e físico sueco e amigo de Einstein, também achou a idéia do renascimento interessante.

“As opiniões divergem a respeito da possibilidade da reencarnação da alma humana. Em 1936, um caso muito interessante foi minuciosamente investi-

gado e relatado pelas autoridades governamentais da Índia. Uma garota (Shanti Devi, de Déli) podia descrever precisamente sua vida passada (como Muttra, a quinhentas milhas de Déli), que acabou antes de seu 'segundo nascimento'. Ela deu o nome do seu marido e filho e descreveu sua casa e a história de sua vida. A comissão investigadora a levou até seus antigos parentes, que confirmaram todas as suas afirmações. Entre os indianos, a reencarnação é um lugar-comum; o que os impressionou nesse caso foi o grande número de fatos que a garota recordava. Esse e outros casos similares podem ser considerados como evidência adicional para a teoria da indestrutibilidade da memória.”

O Professor Julian Huxley, distinto cientista britânico que foi diretor geral da UNESCO, acreditava que a doutrina do renascimento era bem harmoniosa em relação ao pensamento científico.

“Não há nada contrário a uma individualidade espiritual permanente que sobreviva após a morte, como uma mensagem sem-fio definitiva emanada por um aparato emissor que trabalha de uma forma em particular. Mas deve ser lembrado que a mensagem sem-fio somente se torna uma mensagem novamente quando entra em contato com uma nova estrutura material - o receptor. É assim que acontece com nossa possível emanção espiritual. Isso (...) nunca pensaria ou sentiria novamente a não ser que fosse 'incorporado' de alguma forma.

“Nossas personalidades são tão baseadas em um corpo que é realmente impossível pensar em uma sobrevivência verdadeiramente pessoal sem algum tipo de corpo (...) Posso pensar em alguma coisa emanada que teria a mesma relação para com homens e mulheres que uma mensagem sem-fio teria para com seu aparato transmissor; mas, nesse caso, 'os mortos' seriam, ao que podemos imaginar, nada além de perturbações em diferentes padrões vagando pelo universo até que (...) eles (...) voltassem à realidade de uma consciência ao fazer contanto com algo que poderia funcionar como um aparato receptor para a mente.”

Até mesmo pessoas práticas e com o “pé no chão” como o industrialista americano Henry Ford acharam a idéia do renascimento aceitável. Ford foi atraído por essa idéia porque, diferentemente da concepção teísta ou materialista, o renascimento oferece uma segunda chance para o nosso desenvolvimento. Ele diz:

“Eu adotei a idéia da Reencarnação quando tinha vinte e seis anos de idade. A religião não oferecia nada sobre o assunto... Nem o trabalho poderia me fornecer satisfação total. O trabalho seria inútil se não pudéssemos utilizar a experiência que coletamos durante uma vida na próxima. Ter descoberto a Reencarnação foi como ter descoberto o plano universal. Percebi que havia uma chance de organizar minhas idéias. O tempo não seria mais limitado. Não seria mais um escravo nas mãos do tempo... Inteligência é experiência. Alguns parecem pensar que é dom ou talento, mas é o fruto de longa experiência em muitas vidas. Algumas almas são mais velhas do que outras, e por isso sabem mais... Essa descoberta da Reencarnação trouxe paz à minha mente... Se você preservar um registro dessa conversa, escreva-o para que também leve paz à mente dos homens. Gostaria de comunicar aos outros a calma que a visão expandida da vida nos traz.”

Por conseguinte, o ensinamento budista sobre o renascimento *tem* alguma evidência científica que o apóie. Tem consistência lógica e consegue responder a perguntas que as teorias teístas e materialistas não conseguem. Além disso, também é muito reconfortante. O que pode ser pior do que uma teoria sobre a vida que não dá uma segunda chance, que não oferece nenhuma oportunidade para reparar os erros que cometemos nessa vida ou mais tempo para desenvolver as habilidades que nutrimos nessa vida? No entanto, de acordo com o Buddha, se não alcançarmos o Nirvana nessa vida, teremos a oportunidade de tentar novamente na próxima vez. Se você cometeu erros nessa vida, terá a oportunidade de corrigir-se na próxima. Você será verdadeiramente capaz de aprender com seus erros. Aquilo que você não foi capaz de fazer ou alcançar nessa vida pode muito bem ser possível na próxima vida. Que ensinamento maravilhoso!



06

meditação

O que é meditação?

Meditação é o esforço consciente para mudar o padrão de funcionamento da mente. A palavra páli para meditação é “bhavana”, que significa “fazer crescer” ou “desenvolver”.

A meditação é importante?

Sim. Não importa o quanto desejamos ser bons; se não conseguimos mudar os desejos que nos fazem agir da maneira que agimos, a transformação será difícil. Por exemplo, um homem pode perceber que é impaciente com sua esposa e prometer a si mesmo: “De agora em diante não vou mais ser impaciente”. Mas, uma hora depois, ele pode estar gritando com sua esposa simplesmente porque a impaciência surgiu sem ele perceber. A meditação ajuda a desenvolver a conscientização e energia necessárias para transformar os padrões arraigados dos hábitos mentais.

Ouvi dizer que a meditação pode ser perigosa. Isso é verdade?

Para viver, precisamos de sal. No entanto, se você comer um quilo de sal, morrerá. Para viver bem no mundo moderno você precisa ter um carro, mas, se não seguir as regras de trânsito ou se dirigir bêbado, o carro se torna uma máquina perigosa. A meditação funciona desse modo - é essencial para o nosso bem-estar e saúde mental, mas se você praticá-la da maneira errada, pode ter resultados ruins.

Algumas pessoas têm problemas como a depressão, medos irracionais ou esquizofrenia e pensam que a meditação é uma cura instantânea para esses problemas. Então começam a meditar e, às vezes, o problema piora. Se você tem algo do tipo, deve procurar ajuda profissional e, quando estiver melhor, pode começar a meditar. Outras pessoas se esforçam demais e, ao invés de estudarem a meditação gradualmente, passo a passo, elas meditam com excesso de energia e durante muito tempo, e logo ficam exaustas. Mas, talvez, os maiores problemas são causados pela “meditação canguru”. Algumas pessoas vão até um professor e seguem sua técnica de meditação por um tempo, até que lêem algo em um livro e decidem tentar aquela outra técnica; então, uma semana depois, um famoso professor de meditação vem visitar a cidade e elas

decidem incorporar algumas das idéias dele. Em pouco tempo, essas pessoas ficam confusas. Pular como um canguru de uma técnica de meditação para outra é um erro.

No entanto, se você não tem nenhum problema mental grave e pratica a meditação com bom senso, essa vai ser uma das melhores práticas que você pode desenvolver.

Existem quantos tipos de meditação?

O Buddha ensinou vários tipos de meditação, cada um desenvolvido para superar um problema em particular ou para desenvolver um certo estado psicológico. Mas estes são os dois tipos mais comuns e úteis de meditação: Consciência da Respiração (*anapana sati*) e Meditação da Bondade Afetuosa (*metta bhavana*).

Eu gostaria de praticar a Consciência da Respiração. Como devo proceder?

Você deve atentar a estes quatro elementos: lugar, postura, prática e problemas. Primeiro, ache um lugar adequado; talvez um quarto que não seja muito barulhento e no qual você dificilmente será perturbado. Segundo, sente-se e fique em postura confortável. Uma boa postura consiste em pernas cruzadas, um travesseiro sob as nádegas, a coluna reta, as mãos descansadas no colo e os olhos fechados. Você também pode sentar em uma cadeira, desde que mantenha suas costas retas. Agora, vamos à prática. Enquanto estiver calmamente sentado e com os olhos fechados, concentre sua atenção nos movimentos de inspiração e expiração. Você pode contar suas respirações ou pode observar o movimento do abdômen. Enquanto faz isso, certos problemas e dificuldades irão surgir. Você pode experimentar coceiras irritantes pelo corpo ou desconforto nos joelhos. Se isso acontecer, tente manter seu corpo relaxado, sem se movimentar, e continue se concentrando na respiração. Provavelmente muitos pensamentos irão se intrometer na sua mente e distrair a sua atenção da respiração. O único modo de lidar com esse problema é pacientemente redirecionar a atenção. Se você continuar com essa prática, os pensamentos irão eventualmente se enfraquecer, sua concentração se tornará mais forte e você terá momentos de profunda calma mental e paz interior.

Por quanto tempo devo meditar?

É bom meditar diariamente por quinze minutos durante uma semana e, depois, acrescentar cinco minutos a cada nova semana, até que você consiga meditar por quarenta e cinco minutos. Depois de algumas semanas de meditação diária, você perceberá uma grande melhora na sua concentração, terá menos pensamentos aleatórios e experimentará momentos de real de paz e quietude.

E sobre a Meditação da Bondade Afetuosa? Como é praticada?

Quando você já estiver familiarizado com a Consciência da Respiração e praticá-la regularmente, pode começar a prática da Meditação da Bondade Afetuosa. Ela deve ser realizada duas ou três vezes por semana, após a Consciência da Respiração. Primeiro, volte sua atenção para si mesmo e diga palavras como “Que eu esteja bem e feliz. Que eu seja pacífico e calmo. Que eu seja protegido dos perigos. Que minha mente fique livre do ódio. Que meu coração se encha de amor. Que eu esteja bem e feliz.” Então, um por um, você pensa em alguém que ama, em uma pessoa neutra, isto é, que você não gosta nem detesta, e finalmente numa pessoa de quem você não gosta, desejando o bem a cada uma delas.

Qual é o benefício da prática desse tipo de meditação?

Se você pratica a Meditação da Bondade Afetuosa regularmente e com a atitude correta, vai descobrir que aconteceram muitas mudanças positivas no seu interior. Você vai perceber que é capaz de se aceitar e se perdoar mais. Irá ver que os sentimentos que tem em relação aos seus entes queridos irão aumentar. Você irá fazer amizade com as pessoas em relação às quais era indiferente e não se importava, e perceberá que seu ressentimento para com as pessoas de quem você não gosta irá diminuir e, eventualmente, desaparecer. Às vezes, se souber de pessoas que estão doentes, infelizes ou enfrentando dificuldades, pode incluí-las na sua meditação e, muito frequentemente, perceberá uma melhora na situação em que elas se encontram.

Como isso é possível?

A mente, quando desenvolvida de maneira adequada, é um instrumento muito poderoso. Se conseguirmos aprender a controlar e concentrar nossa energia mental, e projetá-la em direção a outras pessoas, essa energia pode ter um efeito sobre elas. Você pode ter tido uma experiência dessas. Talvez esteja em uma sala lotada e sinta que alguém está observando você. Você se vira e, muito provavelmente, alguém está lhe encarando. O que aconteceu é que você captou a energia mental dessa pessoa. A Meditação da Bondade Afetuosa funciona desse modo. Nós projetamos energia mental positiva em direção aos outros e essa energia gradualmente os transforma.

Preciso de um professor para me ensinar meditação?

Ter um professor não é absolutamente necessário, mas receber orientações sobre meditação de uma pessoa familiar certamente ajuda. Infelizmente, alguns monges e leigos afirmam ser professores de meditação quando simplesmente não sabem o que

estão fazendo. Tente escolher um professor que tenha uma boa reputação, uma personalidade equilibrada e que se atenha aos ensinamentos do Buddha.

Ouvi dizer que a meditação é amplamente usada hoje por psiquiatras e psicólogos. Isso é verdade?

Sim. Aceita-se hoje que a meditação tem um efeito altamente terapêutico sobre a mente, e em razão disso é usada por muitos profissionais da saúde mental para induzir relaxamento, superar fobias e desenvolver auto-conscientização. Os *insights* do Buddha sobre a mente humana ajudam as pessoas nos dias de hoje tanto quanto ajudavam antigamente.



07

sabedoria e compaixão

Ouço os budistas falarem muito sobre sabedoria e compaixão. O que esses dois termos significam?

Algumas religiões acreditam que a compaixão ou amor (os dois são muito similares) é a qualidade espiritual mais importante, mas falham ao não desenvolverem a sabedoria. O resultado é que você acaba sendo um tolo de bom coração, uma pessoa muito bondosa, mas com muito pouco ou nenhum entendimento. Outros sistemas de pensamento, como a ciência, acreditam que a sabedoria pode ser mais bem desenvolvida quando todas as emoções, incluindo a compaixão, forem mantidas fora do caminho. A consequência disso é que a ciência passou a se preocupar com resultados e se esqueceu que seu objetivo é servir ao homem, e não controlá-lo e dominá-lo. Como, de outra forma, os cientistas poderiam emprestar suas habilidades para desenvolver a bomba nuclear, guerra biológica e outros? A religião sempre viu a razão e a sabedoria como os inimigos das emoções como amor e fé. A ciência sempre viu as emoções amor e fé como inimigos da razão e da objetividade. E, é claro, enquanto a ciência progride, a religião decai. O Budismo, por outro lado, ensina que, para sermos indivíduos equilibrados e completos, devemos desenvolver tanto a sabedoria quanto a compaixão. E, como não é dogmático, mas sim baseado na experiência, o Budismo não tem nada a temer em relação à ciência.

Então, de acordo com o Budismo, o que é a sabedoria?

A maior sabedoria é conseguir ver que, na realidade, todos os fenômenos são incompletos, impermanentes e não pertencem ao eu. Esse entendimento é totalmente libertador e leva à grande segurança e felicidade chamada Nirvana. No entanto, o Buddha não fala muito sobre esse nível de sabedoria. Não se trata de sabedoria se simplesmente acreditarmos no que nos dizem. A verdadeira sabedoria consiste em conseguirmos, nós mesmos, ver e entender. Então, nesse nível, a sabedoria é a capacidade de manter uma mente aberta, ouvir outros pontos de vista, ao invés de sermos intolerantes; cuidadosamente examinar os fatos que contradizem nossas crenças, ao invés de enterrar nossas cabeças na areia; sermos objetivos, ao invés de preconceituosos e partidários; dedicar tempo para desenvolvermos nossas opiniões e crenças, ao

invés de apenas aceitar a primeira e mais sentimental alternativa que nos oferecem; e estarmos sempre prontos para mudar nossas crenças quando fatos que as contradizem nos são apresentados. Uma pessoa que faz isso sem dúvida é sábia e é certo que ela alcançará o verdadeiro entendimento. Acreditar no que nos dizem é fácil. O caminho budista requer coragem, paciência, flexibilidade e inteligência.

Acho que poucas pessoas são capazes disso. Então qual é a finalidade do Budismo se somente poucos podem praticá-lo?

É verdade que nem todos estão prontos para o Budismo. Mas dizer que por isso devemos ensinar uma religião que é falsa, mas facilmente compreensível, só para que todos possam praticá-la, é ridículo. O Budismo busca a verdade, e se nem todos têm a capacidade de entendê-la por enquanto, talvez estejam prontos na próxima vida. No entanto, existem muitos que, apenas com as palavras certas e encorajamento, são capazes de ampliar a sua compreensão. E é por isso que os budistas se esforçam gentil e tranquilamente para dividir os *insights* sobre o Budismo com os outros. O Buddha nos ensinou compassivamente, e nós ensinamos aos outros com compaixão.

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

Assim como a sabedoria cobre o lado intelectual da nossa natureza, a compaixão cobre o lado emocional ou sentimental. E, assim como a sabedoria, a compaixão é uma qualidade exclusivamente humana. A palavra “compaixão” é formada por “com” e “paixão”, significando forte sentimento. E a compaixão é exatamente isso. Quando vemos alguém com problemas, os tomamos como se fossem nossos e lutamos para eliminar ou diminuir a dor causada por eles - isso é compaixão. Desse modo, aquilo de melhor nos seres humanos, todas as características búdicas como generosidade, prontidão para oferecer conforto, simpatia, preocupação e consideração - isso tudo são manifestações da compaixão. Você também vai perceber que a compaixão, consideração e amor para com os outros têm suas origens na compaixão, consideração e amor para consigo mesmo. Podemos realmente entender os outros quando entendemos a nós mesmos. Saberemos o que é melhor para os outros quando soubermos o que é melhor para nós mesmos. Podemos sentir pelos outros aquilo que sentimos por nós mesmos. Então, no Budismo, nosso desenvolvimento espiritual se transforma bem naturalmente em preocupação pelo bem-estar dos outros. A vida do Buddha ilustra isso muito bem. Ele passou seis anos lutando pelo seu próprio bem-estar e, depois, foi capaz de beneficiar toda a humanidade.

Então você está dizendo que somos mais capazes de ajudar aos outros depois de ajudarmos a nós mesmos. Isso não é um pouco egoísta?

Geralmente vemos o altruísmo, priorização dos outros em detrimento de si, como o oposto do egoísmo, favorecimento de si em detrimento dos outros. O Budismo não vê a questão nem de uma forma nem de outra, mas sim como uma mistura das duas. A preocupação genuína consigo mesmo irá gradualmente amadurecer e se transformar em preocupação com os outros, quando conseguirmos ver que os outros são o mesmo que nós. Essa é a compaixão genuína, e é a jóia mais bela na coroa dos ensinamentos do Buddha.



08

vegetarianismo

Os budistas devem ser vegetarianos, não é?

Não necessariamente. O Buddha não era vegetariano. Ele não ensinou seus discípulos a serem vegetarianos e, mesmo até hoje, existem muitos bons budistas que não são vegetarianos.

Mas, se você comer carne, é indiretamente responsável pela morte do animal. Isso não é quebrar o primeiro preceito?

É verdade que, quando você come carne, é indireta e parcialmente responsável por matar uma criatura, mas o mesmo acontece quando você come vegetais. O fazendeiro tem que borrifar inseticidas e venenos em sua plantação, para que os vegetais possam chegar intactos aos nossos pratos. E, novamente, animais são mortos para fornecer couro para seu cinto ou bolsa, óleo para o sabão que você usa e também para milhares de outros produtos. É impossível viver sem sermos, de alguma forma, indiretamente responsáveis pela morte de alguns outros seres, e esse é mais um exemplo da Primeira Nobre Verdade - a existência comum é insatisfatória e cheia de sofrimento. Quando você aceita o Primeiro Preceito, tenta evitar ser diretamente responsável pela morte de seres vivos.

Os budistas da tradição Mahayana não comem carne.

Isso não está correto. Na China, o Budismo Mahayana dá grande ênfase para o vegetarianismo, mas tanto os monges como os seguidores leigos da tradição Mahayana no Japão e no Tibete geralmente comem carne.

Mas ainda penso que um budista deve ser vegetariano.

Se houvesse uma pessoa radicalmente vegetariana, mas que também fosse egoísta e desonesta, e outra pessoa que não fosse vegetariana, mas que agisse de maneira honesta, generosa, bondosa e que levasse os outros em consideração, qual delas seria um melhor budista?

A pessoa honesta e bondosa.

Por que?

Porque tal pessoa obviamente tem um bom coração.

Exatamente. Uma pessoa que come carne pode ter um coração puro, da mesma maneira que uma pessoa que não come carne pode ter um impuro. Nos ensinamentos do Buddha o mais importante é a qualidade do seu coração, e não o conteúdo da sua dieta. Muitos budistas tomam bastante cuidado para nunca comer carne, mas não estão preocupados por serem egoístas, desonestos, cruéis ou invejosos. Eles mudam sua dieta, o que é fácil, mas não mudam seus corações, o que é difícil. Então, se você for vegetariano ou não, lembre-se de que a purificação da mente é o mais importante no Budismo.



09

boa sorte e destino

O que o Buddha ensinou sobre magia e adivinhações?

O Buddha considerou superstições inúteis a prática de adivinhações, uso de amuletos para proteção, benção de locais para construções, profecias e escolha de dias de sorte. Ele proibiu expressamente seus discípulos de participarem de tais práticas, as quais chamava de “artes baixas”.

“Enquanto homens religiosos que vivem da comida doada por fiéis se sustentam através da prática das artes baixas, dos meios incorretos de se viver, tais como quiromancia, adivinhação por sinais, interpretação de sonhos... trazendo boa ou má sorte... invocando os deuses da sorte... escolhendo um lugar abençoado para realizar uma construção, o monge Gautama abstém-se dessas artes baixas, desses meios incorretos de se viver.” (D.I, 9-12)

Então por que as pessoas acreditam e praticam essas coisas?

Por causa da ganância, do medo e da ignorância. Assim que as pessoas conseguem compreender os ensinamentos do Buddha, elas percebem que um coração puro pode protegê-las bem mais do que pedaços de papel ou metal e algumas palavras, e passam a não depender mais dessas coisas. Nos ensinamentos do Buddha, a honestidade, bondade, entendimento, perdão, generosidade, lealdade e outras boas qualidades são o que verdadeiramente nos protegem e nos dão real prosperidade.

Mas alguns amuletos de sorte funcionam, não é?

Conheço uma pessoa que ganha a vida vendendo amuletos de sorte. Ela afirma que seus amuletos trazem boa sorte e prosperidade, e garante a você a escolha de três números. Mas se o que ela diz é verdade, por que ela mesma não é uma multimilionária? Se seus amuletos da sorte realmente funcionam, por que ela não ganha na loteria todas as semanas? A única sorte dela é que há pessoas tolas o suficiente para comprar seus amuletos.

Então a sorte existe?

Os dicionários definem sorte como “a crença em que os acontecimentos bons e ruins na vida de uma pessoa durante o curso dos eventos são devidos ao acaso, destino ou sorte”. O Buddha negou essa crença por completo. Tudo o que acontece tem uma causa ou causas específicas, e deve haver alguma relação entre a causa e o efeito. A doença, por exemplo, tem causas específicas. Para adoecer, temos que entrar em contato com germes e nosso corpo deve estar fraco o suficiente para que esses germes se proliferem. Há uma relação definida entre a causa (germes e corpo fraco) e o efeito (doença), porque sabemos que os germes atacam os organismos e, em razão disso, surgem as doenças. Mas não há relação entre o uso de um pedaço de papel com algumas palavras escritas e o enriquecimento ou aprovação em exames. O Budismo ensina que tudo o que acontece é devido a uma ou várias causas, e não ao acaso, destino ou sorte. As pessoas interessadas na sorte estão sempre *querendo* algo - geralmente mais dinheiro e riquezas. O Buddha nos ensina que é muito mais importante desenvolver nossos corações e mentes. Ele diz:

“Ser profundamente hábil e conhecedor. Ser disciplinado e usar boas palavras; essa é a melhor sorte. Apoiar mãe e pai, cuidar da esposa e filhos e ter uma vida simples; essa é a melhor sorte. Ser generoso, justo, ajudar aos parentes e não praticar más ações; essa é a melhor sorte. Abster-se do mal e da bebida em excesso, e ser sempre firme na virtude; essa é a melhor sorte. Ter reverência, humildade, contentamento, gratidão e ouvir o bom Dhamma; essa é a melhor sorte.” (Sn. 261-265)



10

tornando-se um budista

O que você disse até agora é muito interessante. Como me torno um budista?

Certa vez um homem chamado Upali, seguidor de outra religião, foi até o Buddha para tentar convertê-lo. Mas, após ter conversado com o Buddha, ficou tão impressionado que decidiu se tornar ele mesmo um adepto do Budismo. No entanto, o Buddha disse:

“Faça uma investigação adequada antes. Será bom para uma pessoa tão conhecida como você.”

“Agora estou ainda mais satisfeito quando o Senhor diz para mim: ‘Faça uma investigação adequada antes’. Pois se os membros de outra religião me tivessem como discípulo, andariam por toda cidade com uma bandeira dizendo: ‘Upali aderiu à nossa religião’. Mas o Senhor diz para mim: ‘Faça uma investigação adequada antes. Será bom para uma pessoa tão conhecida como você.’ (MII 379)

No caminho do Buddha, o entendimento é a coisa mais importante, e isso leva tempo. Então não corra impulsivamente ao Budismo. Não tenha pressa, faça perguntas, considere tudo cuidadosamente e, *depois*, tome sua decisão. O Buddha não se interessou em ter um grande número de discípulos. Ele queria que as pessoas seguissem seus ensinamentos somente quando realizassem uma investigação cuidadosa e considerassem todos os fatos.

Se eu fiz tudo isso e achei os ensinamentos do Buddha aceitáveis, então o que devo fazer se quiser me tornar um budista?

Seria bom que você se associasse a um bom templo ou grupo budista, o apoiasse e também fosse apoiado por ele e continuasse a aprender mais sobre os ensinamentos do Buddha. Então, quando estiver pronto, pode se tornar formalmente um budista ao tomar os Três Refúgios.

Quais são os Três Refúgios?

Refúgio é o lugar para onde as pessoas vão quando têm problemas e precisam de segurança. Existem muitos tipos diferentes de refúgios. Quando as pessoas estão infelizes, procuram refúgio em seus amigos, e quando estão preocupadas e amedrontadas podem tomar refúgio em crenças e esperanças falsas. Enquanto se aproximam da morte, podem tomar refúgio na crença de um paraíso eterno. Mas, como o Buddha diz, nenhum desses são refúgios verdadeiros porque não dão conforto e segurança com base na realidade.

“Certamente esses não são refúgios seguros, não são o refúgio supremo. Não são os refúgio pelos quais nos libertamos de todo sofrimento. Mas tomar refúgio no Buddha, no Dhamma e na Sangha e compreender com real entendimento as Quatro Nobres Verdades - o sofrimento, a causa do sofrimento, a transcendência do sofrimento e o Nobre Caminho Óctuplo que leva à superação do sofrimento - é ter um refúgio realmente seguro, supremo. É o refúgio pelo qual nos libertamos de todo sofrimento.” (Dp. 189-192)

O ato de tomar refúgio no Buddha é uma aceitação confiante do fato de que podemos nos tornar totalmente iluminados e aperfeiçoados, assim como Ele. Tomar refúgio no Dhamma significa entender as Quatro Nobres Verdades e basear nossa vida no Nobre Caminho Óctuplo. Tomar refúgio na Sangha significa buscar apoio, inspiração e orientação em todos os que trilham o Nobre Caminho Óctuplo. Ao fazer isso, nos tornamos budistas e damos o primeiro passo em direção ao Nirvana.

Que mudanças aconteceram na sua vida desde que você tomou os Três Refúgios?

Como outros incontáveis milhões de pessoas nos últimos 2.500 anos, achei que os ensinamentos do Buddha deram sentido a um mundo difícil, significado a uma vida insignificante, me proporcionaram uma ética humanitária e compassiva com a qual pude viver minha vida e me mostraram que posso alcançar um estado de pureza e perfeição na próxima vida. Um poeta da antiga Índia escreveu certa vez sobre o Buddha:

“Ir a ele para refugiar-se, cantar em seu louvor, honrá-lo e obedecer ao seu Dhamma é agir com entendimento.”

Concordo plenamente com essas palavras.

Tenho um amigo que sempre tenta me converter para a religião dele. Não estou realmente interessado nessa religião e já lhe disse isso, mas ele não me deixa em paz. O que posso fazer?

A primeira coisa que você precisa entender é que ele não é realmente seu amigo. Um verdadeiro amigo lhe aceita como você é e respeita seus desejos. Suspeito que essa pessoa está simplesmente fingindo ser seu amigo para que possa convertê-lo. Quando as pessoas tentam impor suas vontades a você, elas certamente não são suas amigas.

Mas ele diz que quer dividir sua religião comigo.

Dividir nossa religião com os outros é bom. Mas suponho que seu amigo não saiba a diferença entre dividir e impor. Se tenho uma maçã, lhe ofereço metade e você aceita, então a dividi com você. Mas se você diz para mim, “Obrigado, mas já comi”, e continuo insistindo para que aceite a metade da maçã até que você finalmente cede à minha insistência, isso dificilmente pode ser chamado de dividir. Pessoas como o seu “amigo” tentam disfarçar seu mau comportamento chamando-o de “divisão”, “amor” ou “generosidade”. Mas não importa que nome eles usem; tal comportamento ainda é rude, mal educado e egoísta.

Então, como posso impedi-lo?

É simples. Primeiro, esclareça na sua mente o que você quer. Segundo, diga o que quer de maneira clara e breve a seu amigo. Terceiro, quando ele fizer perguntas como, “O que sua crença diz sobre isso” ou “Por que você não quer ir a uma reunião comigo”, repita clara, educada e persistentemente sua primeira afirmação. “Obrigado pelo convite, mas eu prefiro não ir.” “Por que não?” “Isso é assunto meu. Prefiro não ir.” “Mas haverá muitas pessoas interessantes.” “Tenho certeza que sim, mas prefiro não ir.” “Estou lhe convidando porque me importo com você.” “Fico feliz que você se importe comigo, mas prefiro não ir.” Se você se repetir de modo claro, educado e com persistência, e se negar a se envolver em uma discussão, ele irá eventualmente desistir. É uma pena você ter que fazer isso, mas é muito importante que as pessoas aprendam que elas não podem simplesmente impor suas crenças ou desejos aos outros.

Os budistas devem tentar partilhar o Dhamma com os outros?

Sim. Acho que a maioria dos budistas entende a diferença entre partilhar e impor. Se as pessoas lhe perguntarem sobre o Budismo, responda. Você pode até informá-las sobre os ensinamentos do Buddha sem elas terem lhe perguntado. Mas se, por palavras ou ações, elas lhe disserem que não estão interessadas, aceite e respeite o desejo

delas. Também é importante lembrar que você informa as pessoas sobre o Dhamma de maneira muito mais eficiente com seus atos do que com pregações. Demonstre o Dhamma às pessoas sendo sempre atencioso, bondoso, tolerante e honesto. Deixe que o Dhamma brilhe através de seu discurso e ações. Se cada um de nós, eu e você, conhecermos o Dhamma minuciosamente, o praticarmos na sua totalidade e o partilharmos generosamente com os outros, podemos ser de grande benefício para todos, inclusive para nós mesmos.



Texto em inglês
GOOD QUESTION, GOOD ANSWER
Ven. S. Dhammika

Fonte
Buddhanet.net

Tradução e Edição
Bruna T. Gibson

Março de 2004