# O Dhamma

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

## O que significa ‘Dhamma’?

O Dhamma[[1]](#footnote-22) refere-se a:

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

## O que são as Quatro Nobres Verdades?

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

1. Existe *dukkha*

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

1. Há uma causa para dukkha

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

1. Existe a extinção de dukkha

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

1. Existe o caminho conducente à cessação de dukkha

Através do cultivo do Óctuplo Caminho, dukkha é compreendido, as suas causas são abandonadas e ocorre o seu término. Esta via envolve uma educação ou uma prática em todos os aspectos da nossa vida, tanto no interior como no exterior. Os oito factores são os que seguem:

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

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

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

O Entendimento Correcto refere-se às crenças, visões, ideias, valores que estão em harmonia com a forma como as coisas são. Inicialmente os seus elementos mais importantes são a confiança na 1) capacidade humana para se iluminar e 2) lei do kamma.[[2]](#footnote-25)

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

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

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

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

O Esforço Correcto refere-se a tentar:

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

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

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

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

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

## O que significa ‘tomar refúgio’?

A vida é cheia de dificuldades, nunca está liberta de sofrimento, ou pelo menos da possibilidade de este surgir. Ao sentirem-se inseguros, e num estado crónico de carência, os seres humanos desejam ardentemente segurança. Alguns procuram-na adoptando um sistema de crença ou o conforto de rituais. Igualmente popular é o caminho das distracções: perseguindo prazeres sensoriais, riqueza, fama, poder e estatuto. Sob o ponto de vista budista nenhuma destas estratégias atinge esse alvo. Nem os prazeres dos sentidos, nem o sucesso mundano poderão satisfazer as necessidades humanas mais profundas. A fé nos dogmas ou a realização de rituais não conseguem providenciar um refúgio verdadeiro. Enquanto as pessoas não obtiverem clareza na compreensão de suas vidas e continuarem a agir com pouca sensatez, nunca se sentirão em segurança.

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

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

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

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

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

Os seres humanos podem obter dois tipos de felicidade: a que depende dos estímulos externos, a que não depende disso. O primeiro tipo de felicidade é vivido, ao seu nível mais básico, nos prazeres sensoriais: vendo, ouvindo, cheirando, saboreando e tocando coisas agradáveis. Também inclui as emoções positivas que vivemos através das relações pessoais, realizações mundanas e do estatuto social.

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

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

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

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

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

Uma das premissas básicas do Budismo é a de que quanto mais claramente virmos a natureza das coisas, menos sofreremos, e mais felizes seremos. Na verdade, o Buda referiu-se ao *Nibbāna*, o objectivo da prática budista, como a ‘suprema felicidade’. A felicidade mundana é fugaz e nada fiável. A felicidade de uma mente controlada é um refúgio duradouro.

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

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

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

## O que é o mérito?

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

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

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

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

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

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

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

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

## Será o Budismo uma religião pessimista?

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

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

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

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

O Buda disse que, todos os seus ensinamentos, tradicionalmente contados como 84.000, se poderiam reduzir a apenas dois: sofrimento e o fim do sofrimento. O sofrimento, no sentido de aflição física ou mental, é só a expressão mais grosseira de dukkha. A relação que existe entre a palavra ‘sofrimento’, em Inglês (e em Português N.T.), e o conceito de dukkha, em Pāli, pode ser vista como a comparação entre vermelho vivo e cor. Dukkha também pode ser traduzido como um sentido crónico de ausência, ou como um defeito, ou incompletude de experiência. Neste sentido, dukkha é experiência vista como ‘não-Nibbāna’. Por este motivo, até mesmo os estados mentais mais sublimes ainda são considerados como existindo no domínio de dukkha, porque como são fenómenos condicionados, o apego que se lhes tem não deixa que aconteça a derradeira paz.

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

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

N.T. – acrescento devido à tradução para Português.

## É correcto dizer que o Budismo nos ensina a renunciar a todos os desejos?

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

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

Chanda é o desejo que surge de uma compreensão correcta de como as coisas são. No seu cerne reside a aspiração à verdade e ao bem. O desejo de fazer bem, de actuar bem, de agir com bondade, de agir com sabedoria – todos os desejos baseados na aspiração à verdade e ao bem conduzem à realização pessoal e a sãs comunidades.

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

## O que significa ‘largar’?

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

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

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

## Como é que alguém se torna budista?

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

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

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

## O que são contaminações?

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

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

## O Budismo é uma religião ou uma filosofia?

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

O Budismo não se configura, de modo algum, no molde de religião criado no mundo ocidental; se tal significa que o Budismo não é de modo algum uma religião, ou se é simplesmente um tipo diferente de religião, é um assunto em debate. Ao colocar o argumento na segunda possibilidade, pode-se dizer que, não obstante as religiões que se desenvolveram no Médio Oriente sejam essencialmente sistemas de crenças, o Budismo é um sistema educativo.

## Existem algumas escrituras budistas?

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

**O Vinaya Piṭaka**  
A colecção de textos contendo o código disciplinar para monges e monjas, e as instruções para gerir os assuntos monásticos. As últimas incluem, por exemplo, as secções de etiqueta monástica, cerimónias e a relação correcta a ter com os ‘quatro bens essenciais’: a indumentária, a comida da mendicância , o local de residência e os remédios, bem como os procedimentos para a ordenação de novos membros, e a resolução de disputas.

**O Sutta Piṭaka**  
A colecção de suttas, ou discursos. Inclui todos os ensinamentos registados que o Buda ensinou de Dhamma, juntamente com um pequeno número de discursos dados pelos seus discípulos. O Sutta Pițaka está dividido em cinco Nikāyas, ou colecções:

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

**O Abhidhamma Piṭaka**  
Uma revisão e sistematização dos princípios axiais apresentados no Sutta Pițaka.

## Qual é a essência do Budismo?

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

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

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

## Os budistas acreditam em Deus?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Quanto tempo é preciso para alcançar a iluminação?

Esta questão tem de ser respondida usando uma velha história:

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

Os budistas que estão convictos que existe algo chamado iluminação, que têm potencial para o alcançar, e que seguem a via para essa realização, dedicam pouco tempo a especular sobre o tempo que é necessário para o alcançar. Sete dias, sete meses, sete anos, sete vidas – qualquer que seja o tempo que leva não há outro caminho.

## Resumidamente o que é a lei do kamma?

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

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

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

Consoante os momentos da vida, a experiência ganha um tom diferente: agradável, desagradável ou neutro. Ao não usarmos a concentração e a sabedoria, reagimos ao agradável com apego, ao desagradável com rejeição, e ao neutro com negligência. Desta forma, a nossa vida é largamente determinada pelas reacções habituais ao material em bruto que experimentamos. Com concentração e sabedoria, reconhecemos o tom efectivo da experiência tal como é, mas tomamos decisões baseadas num critério mais inteligente. Desta forma, poder-se-á conhecer uma certa libertação do que é oferecido.

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

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

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

## O que é que o Budismo diz sobre a reencarnação?

Nas primeiras horas da noite em que Siddhattha Gotama se iluminou, ele conseguiu vislumbrar um número considerável de vidas passadas. A meio da noite foi capaz de seguir as caminhadas de seres em reinos diferentes, ao longo de muitas vidas, e assim verificar a lei do kamma. Estas experiências, tão inimaginavelmente intensas, minaram de tal maneira as tão bem estabelecidas toxidades da sua mente, e em consequência realçando tanto o poder destas contemplações, que, de manhã, ele se tinha tornado um Buda completamente iluminado.

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

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

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

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

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

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

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

## Os budistas acreditam em espíritos?

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

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

## Porque é que se dá tanta importância à impermanência no Budismo?

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

## Qual é o significado do ‘não-eu’?

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

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

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

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

N.T. - ‘It’ é o 3º pronome pessoal, em inglês, usado para significar uma coisa, animal, situação ou ideia que já foi mencionada anteriormente, algo que não é usado em Português, uma vez que só temos masculino, ‘ele’, e feminino, ‘ela’. Curiosamente as expressões populares adoptam algo semelhante ao ‘it’, o que neste caso seia a expressão ‘ele hoje chove’ ou ‘ele vai chover’.

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

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

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

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

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

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

Dhammapada 380

1. ‘Dhamma’ em Pali é o mesmo que ‘Dharma’ em Sânscrito. [↑](#footnote-ref-22)
2. ‘Kamma’ em Pali é o mesmo que ‘karma’ em Sânscrito. [↑](#footnote-ref-25)