



Dhammapada – Reflexões

Ajahn Munindo

*Ao ouvir o ensinamento,
o coração do sábio
fica sereno como um lago,
límpido, calmo e profundo.*

Dhammapada v. 82

Dedicação

Gostaríamos de agradecer a todos aqueles que ajudaram na preparação deste livro, em especial ao grupo Kataññutā da Malásia, de Singapura e da Austrália, por tornar possível esta publicação de 2000 cópias em português, impressas para distribuição gratuita.

52 versos do Dhammapada
com comentários
de
Ajahn Munindo



ARUNA PUBLICATIONS

Dhammapada – Reflexões
de Ajahn Munindo

Publicado por:

Aruna Publications,
Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery,
2 Harnham Hall Cottages,
Harnham, Belsay,
Northumberland, NE20 0HF
UK

Contactar Aruna Publications em www.aruno.org
Este livro encontra-se disponível para distribuição gratuita em
www.forestsanghapublications.org

Título Original: *Dhammapada Reflections*

ISBN 978-1-908444-19-6

Copyright © 2012 HARNHAM BUDDHIST MONASTERY TRUST

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati

'A oferta de Dhamma é superior a qualquer outra oferta.'

Traduzido por: Appamādo Bhikkhu

Fotografia da capa oferecida por Andrew Binkley

www.andrewbinkley.com

Este trabalho foi licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição - Não Comercial - Sem Derivados 3.0 Não Adaptada.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.pt>

Ver página **111** para mais informações acerca dos seus direitos e obrigações sob esta licença.

Produzido com o sistema de formatação de texto \LaTeX . O corpo do texto foi formatado com a fonte Shaker Pali, criada por Jeremy Tankard.

Primeira edição, 2000 cópias, impressas na Malásia, 2012

Impresso na Malásia por Bolden Trade (boldentrade@yahoo.com).

Prefácio

Nos países budistas é tradição os leigos dirigirem-se aos mosteiros locais, nos dias de lua nova e de lua cheia, para ouvirem palestras de Dhamma. Esta é uma tradição muito antiga e, de facto, o próprio Buddha encorajou o Sangha a manter esta prática. Quando me foi sugerido que poderia fazer uso da Internet para enviar trechos de Dhamma nos dias de lua nova e de lua cheia, eu não estava muito convicto, mas decidi tentar. Apesar de hoje em dia não se dar muita atenção às fases da lua, ser lembrado desta anciã tradição da qual fazemos parte ainda é uma ajuda para muitos.

Em Setembro de 2007 começámos a enviar versos seleccionados de 'A Dhammapada for contemplation', 2006. Em cada 'dia da lua' um verso era oferecido juntamente com uma breve reflexão acerca do mesmo. Este programa é actualmente bem conhecido, passando oralmente de pessoa para pessoa ou através do reenvio de correio electró-

nico. Pessoas de diferentes partes do mundo têm mostrado o seu apreço por receberem, em periódicos e sistemáticos intervalos de tempo, um lembrete do ‘caminho dos anciões’, enquanto se encontram a braços com as suas vidas ocupadas. Algumas, quando chega o ‘dia da lua’, aguardam com alegria o momento em que irão chegar a casa depois do trabalho e ver os ‘emails’. Estes são usados em privado, copiados exaustivamente, traduzidos e reencaminhados. Tenho tido também conhecimento que estes trechos são base de discussão em reuniões semanais de alguns grupos de meditação.

É minha intenção, ao partilhar as minhas reflexões pessoais desta forma, que outros se sintam encorajados a explorar as suas próprias capacidades contemplativas. Os praticantes budistas ocidentais talvez tenham a tendência para tentar encontrar paz e compreensão fazendo parar o pensamento por completo. No entanto, o Bhuddha disse-nos que é através de *yoniso manasikāra* – reflexão sábia – que iremos ver a verdadeira natureza das nossas mentes; não por deixarmos de pensar.

Estou em dívida para com muitos que ajudaram na preparação deste material. No que diz respeito aos versos do Dhammapada, consultei várias versões fidedignas. Usei particularmente os trabalhos do Venerá-

vel Narada Thera (B.M.S. 1978), do Venerável Ananda Maitreya Thera (Lotsawa 1988), de Daw Mya Tin e dos editores da Burmese Pitaka Association (1987) e de Ajahn Thanissaro. Para as histórias registradas associadas com os versos consulte também o endereço electrónico www.tipitaka.net.

Após ouvir de um razoável número de pessoas que seria bom haver uma versão em livro destas reflexões, consultei o meu bom amigo Ron Lumsden. As suas consideráveis capacidades de editor ajudaram-me a elaborar o meu trabalho até este estar pronto para uma audiência mais alargada.

Possam as bênçãos que surgirem da compilação deste pequeno livro, serem partilhadas com todos aqueles que estiveram envolvidos na sua produção e patrocínio. Que todos aqueles que buscam o caminho o encontrem e que experienciem a liberdade do seu fim. Que todos os seres busquem o caminho.

Bhikkhu Munindo
Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery
Retiro da Estação das Chuvas (Vassa) 2009

Introdução

A radiância dos ensinamentos do Buddha chega-nos até hoje, aqui e agora, iluminando o caminho que nos leva em direcção à libertação do sofrimento. A luminosidade do Dhamma é reflectida nas palavras e acções daqueles que seguem os ensinamentos do Buddha. Milhões de homens e mulheres tiveram pelo menos um vislumbre desta luz entre a escuridão do nosso mundo. Guiados pelas palavras do Professor, esses seres reconheceram o quão calorosa e permeada de clareza é a sua verdadeira natureza.

Este livro contém uma selecção de 52 versos retirados do Dhammapada. Acompanhando cada verso encontra-se um curto parágrafo de Ajahn Munindo, um monge Budista Theravāda, presentemente abade do mosteiro de Aruna Ratanagiri, em Northumberland, Reino Unido. O Dhammapada contém na sua totalidade 423 versos, sendo cada um deles um exemplo intemporal da radiante sabedoria do Buddha. Eles são «...ar-

tefactos muito antigos que, miraculosamente, contêm em si as profundas realidades professadas pelo Buddha», tal como Thomas Jones descreve no epílogo de 'A Dhammapada for Contemplation' 2006, publicação da qual estes versos foram retirados.

A mensagem dos versos originais e dos comentários que Ajahn Munindo oferece não são recebidos nem sob a forma de sermão nem de doutrina. Os versos são traduções de uma linguagem oriental que é, pela sua própria natureza, culturalmente indirecta. O formato dos versos é curioso e interessante, apresentando características do *haiku* japonês ou das estrofes do I Ching. Eles induzem à compreensão do leitor. Por vezes a sequência das linhas num verso surgem invertidas. Existe uma noção de que os seus começos deveriam vir no final pois os exemplos aparecem antes do pensamento raiz do verso ser expresso, tal como podemos ver no exemplo do verso 377:

*«Assim como o jasmim
larga as suas flores velhas,
deixai também vós, ó bhikkhus,
o desejo e o ódio caírem por terra.»*

Estes estilo de indução é mais suave do que aqueles aos quais os leitores ingleses estão habituados. Aqui somos gentilmente conduzidos ao pensamento principal do verso: «... *deixai também vós, ó bhikkhus, o desejo e o ódio caírem por terra.*». Em geral, as linguagens ocidentais usam um estilo dedutivo, no qual o leitor é mais firmemente levado à compreensão. Podemos observar isso no verso 377 se lhe retirarmos o tema e o posicionarmos no início:

*«Deixai também vós, ó bhikkhus,
o desejo e o ódio caírem por terra,
tal jasmim que deixa cair as suas flores velhas.»*

Os versos do Dhammapada são estéticos e indirectamente instrutivos:

*«Abram mão daquilo que está por vir,
abram mão daquilo que já passou
e abram mão daquilo que está entre ambos.
Para o coração liberto
não mais haverá morte e nascimento.»*
v.348.

O fim do percurso (não mais haverá morte e nascimento.) vem no fim do verso. Esta estrutura indutiva possibilita naturalmente o leitor a reflectir na 'chegada', tendo de abrir mão de tudo.

Os comentários de Ajahn Munindo são apresentados na mesma forma indutiva; eles convidam à participação. Instrutores espirituais de todas as linhagens podem ter a tendência de falar demasiado acerca da possibilidade da jornada ao invés de se juntarem a nós enquanto caminhamos no caminho. Os leitores deste livro têm a oportunidade de ver como ser parte de uma investigação partilhada pode naturalmente suscitar uma nova compreensão. O processo apresenta-nos uma nova parte de nós próprios. O Buddha deixou bastante claro que tínhamos de ser nós a fazer o esforço: «*Não posso fazer mais que apontar o caminho.*» 'Dhammapada – Reflexões' ajuda-nos a realizar esse esforço. No seu prefácio Ajahn Munindo identifica a reflexão sábia (*yoniso manasikāra*) como um elemento primário do caminho espiritual. Os seus comentários plantam as sementes para a reflexão. Cabe-nos a nós nutrir essas sementes e observar o seu crescimento.

Talvez decida deixar este pequeno livro aberto na sua mesa de oração com um novo verso para ponderar em cada semana ou talvez o leve

consigo quando viajar. Como alguém que tem vindo a estudar estes versos há já vários meses, estou certo de que os achará inspiradores. Eles são algo maravilhoso: a sua gentil natureza instrutiva e habilidosa guiamos. Passo a passo abordamos o Dhamma, o qual tem o poder de realçar todos os aspectos das nossas vidas.

Em nome de todos os recipientes destas mensagens Dhammasakachas periódicas, gostaria de expressar a minha gratidão a Ajahn Munindo pelo tempo e energia que disponibilizou na preparação do material para esta publicação. Aquilo que já se encontrava disponível, em correio electrónico, para algumas centenas de indivíduos pode ser agora lido e partilhado sob o formato deste bonito livro.

Ron Lumsden,
Little Oakley, Essex. 2009

Nota do tradutor

Nesta tradução para português dos versos do Dhammapada aqui apresentados por Ajahn Munindo, pesquisaram-se outras publicações com o objectivo de melhor expor na língua portuguesa, os relatos do Buddha. Para tal, foi realizado um estudo sobre o contexto histórico da época e das diversas histórias que deram origem aos diferentes versos, assim bem como dos vários termos Pāli, que por virem de tão diferente contexto cultural, requerem por vezes uma explanação elaborada, visto não encontrarem parceria nas palavras ocidentais. Isto reflecte toda uma outra forma de ser, de estar e de pensar, presente na cultura oriental.

No desenrolar desta pesquisa foram consultadas várias edições do Dhammapada, de forma a oferecer ao leitor uma tradução o mais precisa e coerente possível. Peço desde já desculpa por qualquer lapso ou imprecisão que possa ter ocorrido e fica aqui o meu agradecimento a Bhikkhu Thitavijjo e a Bhikkhu Vinita pela sua preciosa ajuda no estudo

e aprofundamento do Pāli, e a Maria Ferreira da Silva e Helena Gallis pela sua preciosa ajuda no trabalho de revisão.

Que este pequeno livro traga luz e alento a todos aqueles que o folhearem. Bem-hajam.

Appamādo Bhikkhu

2011

Dedicado com profunda gratidão a Luang Por Sumedho

Dhammapada – Reflexões

Tendo a libertação como meta
o sábio abandona a escuridão e abraça a luz
deixando a mesquinha segurança para trás
e procura a libertação dos apegos.
Procurar tal libertação é difícil e raro,
ainda assim o sábio buscá-la-á,
apartando-se de obstruções,
purificando coração e mente.

v. 87-88

O Buddha oferece imagens que ilustram a meta, elevando-nos e apoiando-nos nos nossos esforços em abrir mão daquilo que nos obstrui e limita. Se nos agarrarmos com demasiada firmeza às imagens, podemos perder de vista o elemento do 'momento presente' do caminho. Ao invés de verdadeiramente realizarmos a prática, imaginamo-la. Se não conseguirmos dar a devida ênfase ao objectivo, podemos perder-nos nas distrações dos objectos dos sentidos – agradáveis e desagradáveis. A busca da verdadeira liberdade é difícil, mas considerem quanto sofrimento surge se não praticamos. Reflectindo com sabedoria descobrimos que conseguimos suportar os tempos difíceis e nebulosos. Quanto a luz retorna, acarinhamo-la e descobriremos como amar plenamente a verdade.

Vivei a vossa vida escrupulosamente,
de acordo com o Caminho –
evitai uma vida de distrações.
Uma vida correctamente vivida
leva ao contentamento,
agora e no futuro.

v. 169

Com um coração preenchido de contentamento como fundação podemos levar a cabo as tarefas com que nos confrontamos. Existem alturas em que temos de ser valentes guerreiros travando batalhas com as forças da ilusão de forma a evitar que estas tomem o controlo dos nossos corações e mentes. Em outras alturas temos de ser como pais, alimentando e tomando conta das qualidades positivas que temos. Agilidade é uma grande virtude espiritual. Reconhecendo a beleza inerente a um coração contente, seremos naturalmente levados na sua direcção. Buscamos distrações somente porque não conhecemos o contentamento. Uma prática correcta liberta energia anteriormente consumida por actos compulsórios. Esta mesma energia pode também manifestar-se como vitalidade e entusiasmo.

Tal como um maravilhoso Lótus de suave aroma
pode crescer no meio da imundice,
a irradiação de um verdadeiro discípulo do Buddha
sobrepõe-se às escuras sombras
provenientes da ignorância

v. 58-59

Temos tendência para ver as coisas de que não gostamos em nós e nos outros como obstáculos à nossa felicidade: 'Quão radiante, preenchido e aceite eu seria se não tivesse todas estas limitações!' Mas tudo o que experienciamos pode ser virado a nosso favor e nutrir o crescimento em direção ao que é inerente e infinitamente maravilhoso. Tudo o que é injusto, indesejável e insensato nas nossas vidas e tudo aquilo a que resistimos e que rejeitamos, pode ser a lama do feio pântano onde as lindas flores de Lótus criam raízes e se desenvolvem.

É a sabedoria
que possibilita o abrir mão
de uma felicidade menor
em nome da procura
de uma felicidade maior.

v. 290

Os filtros das nossas preferências limitam tragicamente a nossa visão. Queremos largar aquilo que nos prende mas muitas vezes a nossa vontade falha. A reflexão sábia serve de suporte à vontade – é a sua melhor amiga. Não devemos agir baseados somente na vontade, sem reflexão. Este verso encoraja-nos a perceber que abandonar o apego a uma felicidade menor pode levar-nos a experienciar uma felicidade mais elevada. Perdidos nos nossos apegos, vemos apenas aquilo que perdemos quando abrimos mão. Quando reflectimos sabiamente vemos aquilo que perdemos mas também vemos aquilo que pretendemos alcançar. A reflexão sábia abre e amplia a nossa visão tornando-nos capazes de caminhar em direcção ao objectivo.

Desde de tempos antigos
que se critica aqueles que muito falam,
bem como aqueles que pouco falam
ou que não falam de todo.

Sempre foi assim.

Todos são criticados neste mundo.
Nunca houve, não há e nunca haverá
ninguém que seja somente apreciado
ou somente criticado.

v. 227-228

Independentemente daquilo que fazemos e dizemos (ou não) nesta vida, não podemos evitar ser criticados. O Buddha foi acusado e criticado como qualquer outra pessoa. É infrutífero procurar ser sempre apreciado e nunca criticado. A única crítica com a qual temos realmente que nos preocupar é aquela que nos é oferecida pelos sábios. Se alguém que vive impecavelmente nos critica, é apropriado ter-se em atenção o que esse ser diz. Mas se qualquer crítica, de qualquer pessoa, nos magoa, então temos de olhar mais fundo. Lembrem-se que quando as pessoas criticam os outros, elas arremessam a dor que não conseguem conter. Elas expressam a sua dor externamente, procurando as falhas nos outros. Quando temos a consciência e a capacidade de nos aceitarmos por completo, não nos sentimos compelidos a criticar nem os outros, nem a nós próprios.

Se encontrares um bom amigo,
com integridade e sabedoria,
ao ultrapassares todos os obstáculos,
desfrutarás alegremente
da sua cautelosa companhia.

v. 328

A mente, assim como a água, toma a forma do recipiente onde se encontra. O Professor está a encorajar-nos a sermos conscientes das companhias que temos. O Discurso das Grandes Bênçãos diz «Evita a companhia dos tolos e associa-te aos sábios». Ao discriminarmos devemos ter o cuidado de não confundir preconceito com discernimento sábio. Discernimento sábio implica compaixão, gentileza e interesse em proteger todos os seres de qualquer perigo.

Assim como um vento tempestuoso
não move uma montanha rochosa,
também aquele que contempla
as imperfeições do mundo,
desenvolvendo fé e energia,
não é movido por Māra.

v. 8

Māra é a manifestação da não-iluminação, a força motora da negação. Māra é a negação da realidade e expressa-se através de actos compulsivos, da insensibilidade e do ressentimento. O nosso mosteiro na área rural de Northumberland é por vezes acossado por ventos que podem ser assustadores, mas isto não é nada comparado com a ameaça imposta pelas forças de Māra. Se tivermos de resistir às investidas dos nossos hábitos descuidados, devemos estabelecer firmemente a nossa contemplação na consciência do corpo, com fé e com energia. É a capacidade e a vontade de voltar, uma e outra vez, à nossa prática baseada no corpo, relembando a determinação de viver de uma forma que conduza à confiança impessoal que sustem o nosso interesse em descobrir a verdade. Isto tem o poder de nos tornar inabaláveis.

Auto-disciplina é a vitória suprema
devendo ser muito mais valorizada
que o controlo sobre os outros.
É uma vitória que nenhum outro
ser pode distorcer ou tirar.

v. 104-105

Inabalavelmente estabelecidos no centro das nossas vidas, nada nos pode destabilizar ou gerar causas de sofrimento. Isto é destemor. O ensinamento do Buddha aponta para aquilo que obstrui o destemor: a habitual preocupação com nós próprios, a ilusão do desejo. Iluminando com a luz da consciência esta mesma actividade do desejo – sem nunca o julgar ou com ele interferir – aprendemos a observar que cada pequeno momento de auto-domínio leva-nos em direcção à vitória da impessoalidade.

Silêncio não denota profundidade
se somos ignorantes e destreinados.
Como alguém que segura uma balança,
um erudito pesa as coisas,
as benéficas e as maléficas,
e toma conhecimento
de ambos os mundos: interno e externo.
Por isso o erudito é chamado de sábio.

v. 268-269

O Buddha falou acerca do contentamento e do benefício que advém de viver em sítios calmos e harmoniosos. Limitar o estímulo dos sentidos pode ajudar-nos no caminho de libertação da ignorância. Contudo ele não quis dizer que tomemos uma posição de oposição ao mundo sensorial. Ajahn Chah disse repetidas vezes: «Se não conseguirem praticar na cidade, não conseguirão praticar na floresta». E diria também: «Se não conseguirem praticar quando estão doentes, também não conseguem praticar quando estão de boa saúde». Por outras palavras, tudo é prática, incluído o sentimento de que não conseguimos praticar com 'isto'. É a sabedoria que reconhece esta verdade.

Existem aqueles que despertaram da inconsciência.

Eles trazem luz ao mundo

tal lua

espreitando por entre as nuvens

v. 172

Na lua cheia do mês do Asalha, há mais de dois mil e quinhentos anos, o Buddha revelou pela primeira vez as Quatro Nobres Verdades. O coração daqueles que escutavam aqueles ensinamentos, foi preenchido pela alegria do perfeito entendimento, fresco e brilhante, como a lua emergindo sobre as nuvens. Achamos que o mundo e o nosso sofrimento são mais substanciais do que na realidade são. Mas se dirigirmos a nossa atenção para as verdadeiras causas do sofrimento – desejo proveniente da ignorância – estas Quatro Nobres Verdades geram uma irradiação que dispersa as nuvens da ilusão e dissolve o mundo do sofrimento. As nossas contemplações despertam-nos da dormência. Assim, passo a passo, contribuímos para o contínuo girar da Roda do Dhamma.

Não procurem a companhia de amigos alienados;
consciencializem-se de companhias degeneradas.

Procurem e desfrutem da companhia
de verdadeiros amigos,
aqueles que apoiam a vossa realização.

v. 78

Como cultivamos as nossas amizades e como é que os nossos amigos nos vêem? Queremos proteger e cultivar uma amizade sincera com aqueles que nos apoiam na nossa aspiração de viver a verdade. Apreciamos genuinamente tal companhia. Não queremos que eles saibam o quanto significam para nós apenas quando estivermos em dificuldades. Boas amizades podem ser cultivadas. Enquanto trazemos à consciência as nossas relações com os outros, lembremo-nos também de considerar o quão amigáveis estamos a ser connosco próprios.

Aqueles que constroem canais
canalizam a corrente da água.
Os arqueiros vergam o arco.
Carpinteiros dão forma à madeira.
O homem virtuoso
treina-se a ele próprio.

v. 145

Os artesãos fazem os seus trabalhos artesanais. O empenho em treinar a natureza desregrada do coração é uma arte. Exteriormente podemos nos encontrar em circunstâncias confusas mas interiormente lembramo-nos que cultivar sabedoria é a nossa tarefa principal. Com cuidadosa e constante observação aprendemos a reconhecer um coração desregrado. 'A vida não deveria ser assim!' – podemos aprender a não reagir, deixando de criar tais pensamentos.

A nossa exigência fervorosa de que as condições deveriam ser diferentes do que são é simplesmente visto por aquilo que é. Com esta nova maneira de ver deparamo-nos com a crescente ousadia de nos entregarmos a seja o que for que estejamos a fazer neste momento, de todo o coração, na íntegra. Conforme progredimos a tarefa torna-se mais fácil e a gratidão manifesta-se ainda que o trabalho seja um desafio.

Porquê o riso?
Porquê o rejúbilo
quando o mundo está em chamas?
Visto estardes enublados e na escuridão
não deveríeis vós estar a procurar a luz?

v. 146

Na maior parte das vezes é preciso sermos fustigados pela vida para nos interessarmos pelos ensinamentos espirituais. Pode ser um alívio descobrir que estamos acompanhados por milhões de outros seres humanos nos nossos esforços para nos libertarmos da escuridão. O sofrimento é a natureza de uma humanidade adormecida. «Não se sintam mal se estiverem a sofrer. Toda a gente sofre», dir-nos-ia Ajahn Chah. Antes da sua iluminação o Buddha também sofreu. A diferença é que os seres iluminados sabem que o sofrimento não é obrigatório; é apenas uma das opções disponíveis no reino humano. Existe também a possibilidade de viver na luz do não-sofrimento.

Pouco a pouco,
passo a passo,
os sábios removem as suas próprias impurezas
tal como o ourives as retira do ouro.

v. 239

Não importa a quantidade de objectos que nos é oferecida, isso nunca nos deixará completamente satisfeitos. Queremos o puro ouro da pura consciência e para tal precisamos de entrar nos fogos da purificação. Este verso instrui-nos em como tomar atenção à combustão: demasiado calor – estamos a esforçar-nos demasiado; calor insuficiente – estamos a fugir das dificuldades, seguindo as nossas preferências visando o nosso conforto e facilitismo, o que leva a uma falta de evolução na nossa prática. Conforme os anos vão passando apenas vamos ficando mais tolos. Os nossos hábitos são as impurezas e com um gradual e refinado afinamento dos nossos esforços aprendemos a abrir mão. O objectivo de todo este processo é a realização do estado de consciência luminosa. Teremos então algo inerentemente valioso para partilhar com os outros.

Melhor que governar o mundo inteiro,
melhor que ir para o céu,
melhor que sermos 'Senhores do Universo',
é o compromisso irreversível para com o Caminho.

v. 178

Liberdade incondicional: a qualidade de não ser dependente de qualquer tipo de condição. Quaisquer que sejam as circunstâncias, felizes ou infelizes, o coração continua calmo, radiante, com visão clara, sensível e forte. É um compromisso que é irreversível, inabalável e real, para além de todas as ilusões obsessivas do ego. Chegar a este nível de decisão requer uma observação constante dos nossos hábitos antigos. Por exemplo: o gostar de controlar tudo, ser viciado nos prazeres efémeros, ser obcecado pelo poder. Trabalhamos com aquilo que temos. Cada vez que nos apercebermos que estamos distraídos devemos procurar reafirmar o nosso compromisso para com o Caminho.

Somente bênçãos poderão surgir
quando procuramos a companhia
de pessoas sábias e com discernimento,
que oferecem conselhos e críticas, de forma inteligente,
como que nos guiando a um tesouro escondido.

v. 76

Existem duas formas de abordarmos a nossa prática: uma é assumir que precisamos de obter algo mais; a outra é assumir que temos aquilo que precisamos mas que não conseguimos encontrá-lo. Neste verso o Buddha oferece-nos uma imagem de um tesouro escondido à espera de ser encontrado. Não o encontraremos fora de nós, mas sim dentro dos nossos próprios corações. Não reconhecemos este tesouro porque temos demasiado apego e demasiada resistência. É uma profunda bênção encontrar alguém sábio, com discernimento, amadurecido pela compaixão, que esteja disposto a guiar-nos em direcção à libertação dos hábitos que nos obstruem. Eles podem guiar-nos através dos lamacentos pântanos da dúvida ou por cima das assustadoras montanhas do desejo, mas apenas bênçãos podem surgir se honrarmos o seu exemplo e seguirmos a viagem até ao fim.

A mente é o precursor de todos os estados de ânimo.
É ela que lidera o caminho.
Assim como a roda do carro de bois
segue a pegada do animal que a arrasta,
também o sofrimento se seguirá
quando falamos ou agimos impulsivamente,
como consequência de um estado mental impuro.

v. 1

Pensar demasiado pode complicar a prática espiritual; pensar de menos pode restringir-nos. Aqui é-nos dado um exemplo de pensamento sabiamente direccionado. Ajuda-nos a ver que não somos uma pobre vítima das circunstâncias e a compreender que a intenção por detrás das nossas acções físicas e verbais determina a nossa maneira de ser. Isto oferece-nos a possibilidade de emprendermos uma verdadeira mudança. Aceitando este ensinamento como o nosso campo de investigação, apreciamos o valor de praticar coibições conscientes e adquirimos uma confiança renovada e novas capacidades. A nossa mente-coração lidera o caminho.

Tendo praticado um acto virtuoso
é bom repeti-lo.
Saboreiam o prazer dessa memória.
O fruto da virtude é o contentamento.

v. 118

O Dhamma encoraja-nos a trazer à consciência a memória de boas acções que tenhamos realizado através do corpo, da fala ou da mente e de nos deleitarmos no sentimento de contentamento que emerge com essa memória. Se fizermos isto com consciência não corremos o risco de nos tornarmos demasiado satisfeitos com nós próprios. Podemos da mesma forma contemplar os nossos erros e falhas, sem perder de vista a nossa virtude, se tivermos desenvolvido a qualidade de reflectir sabiamente. O facto de sermos capazes de observar os nossos hábitos demonstra que somos muito mais que esses hábitos. O que é aquilo que observa? Este é o nosso refúgio – a consciência – o caminho para sair do sofrimento. Com esta mesma consciência podemos livremente deleitarmo-nos na alegria de uma recordação benéfica. E que alívio descobrir que podemos fazer erros e aprender com eles.

Abram mão daquilo que está por vir,
abram mão daquilo que já passou
e abram mão daquilo que está entre ambos.
Para o coração liberto
não mais haverá morte e nascimento.

v. 348

Podemos facilmente perdermo-nos em pensamentos sobre o futuro. Podemos confortavelmente permanecer nas memórias do passado e rapidamente nos perdemos nas experiências do momento presente. Quando nos perdemos, sofremos. Mas o sofrimento não é a realidade última: existem causas para o sofrimento e existe a libertação destas causas. Alcançar a liberdade requer que estejamos dispostos a abrir mão das circunstâncias que nos são conhecidas. Ouvimos a instrução do 'abrir mão' e pode parecer que nos está a ser pedido para nos livrarmos de algo ou que estamos errados por ser da maneira que somos. Mas se reconhecermos o poder da verdadeira consciência, apercebemo-nos que o abrir mão simplesmente acontece. Neste verso, o Buddha vai ao nosso encontro na realidade do nosso sofrimento e leva-nos à porta aberta para fora dele.

O sol brilha de dia,
a lua brilha de noite.
O guerreiro brilha na sua armadura.
O homem santo brilha em meditação.
O Buddha, porém, quer seja dia ou noite,
brilha em glorioso esplendor.

v. 387

Quando existe plena atenção bem estabelecida, existe beleza, clareza e a possibilidade de aprofundar o entendimento. Quando existe uma constante vigilância, existe uma constante clareza. Durante todo o dia e toda a noite o nosso coração consciente brilha em glorioso esplendor.

Não ignoreis o efeito da acção correcta
dizendo «Isto não dará em nada».
Assim como pela gradual queda de gotas de chuva
o jarro de água se enche,
também a seu tempo, os sábios
tornam-se repletos de virtude.

v. 122

‘Maior é melhor’, ‘Quanto mais melhor’. Pouco a pouco, sabiamente, podemos começar a questionar este tipo de percepções. Confiem que cada pequeno momento de vigilância conta. Cada pequeno esforço para nos lembrarmos de voltar ao nosso centro, com uma consciência livre de julgamentos, de forma a recomeçar, faz a diferença. Tais esforços nunca são desperdiçados. Um dia descobrimos que já não ficamos impressionados por aquilo que anteriormente nos prendia. Em vez de reagirmos a algo que no passado nos aborreceria, libertamo-nos. A sabedoria conhece o caminho do verdadeiro bem.

Se alguém te falar rudemente
mantém-te silencioso como um gongo partido;
a ausência de retaliações
é sinal de liberdade.

v. 134

Quando somos injustamente criticados pode ser difícil controlar os ímpetos de retaliação. Reprimir emoções fortes para um nível inconsciente não ajuda. Prática significa encontrar o espaço dentro de nós próprios em que podemos experienciar o que sentimos, sem nos tornarmos nesses sentimentos. Requer especial habilidade. Estejam atentos a qualquer voz que vos tente dar o sermão 'Não devias ser assim, já devias estar melhor a esta altura'. Tomamos conhecimento do facto das coisas tal como elas são neste momento. Aceitamos conscientemente a realidade presente, conhecendo-a tal como ela é, sem nos identificarmos nem resistirmos. Assim, a energia das nossas paixões pode alimentar o processo de purificação, queimando a poluição ao invés de nos queimamos com auto-criticismo.

Quando temos empatia para com os outros
vemos que todos os seres
amam a vida e temem a morte.
Sabendo isso,
não atacamos nem provocamos ataques.

v. 130

Estar receptivo aos outros traz benefícios para nós próprios. Ao estudarmos os nossos corações e as nossas mentes geramos benefícios para os outros. O Dhamma ensina-nos a praticar em ambos os níveis. Num cultivamos a introspecção que desfaz ideias muito enraizadas acerca do 'eu' e dos 'outros'. Esta é a nossa prática formal. Enquanto isso a nossa prática do dia-a-dia faz-nos aceitar a relativa validade da ideia do 'eu' e dos 'outros', de forma a que possamos cultivar compaixão e gentileza. A empatia é companheira da introspecção e ajuda a manter a prática em equilíbrio.

Aqueles que são invejosos, egoístas e manipuladores,
ainda que tenham boa aparência
e um discurso eloquente, não possuem realização.
Mas aqueles que se libertaram
das suas faltas
e alcançaram sabedoria
são verdadeiramente realizados.

v. 262-263

Precisamos de lembrar que a maneira como as coisas parecem não corresponde necessariamente a como elas 'são'. Se ouvirmos com o coração, enquanto alguém fala, em vez de ouvirmos só com os ouvidos, ouviremos algo bastante diferente. Quando vemos os outros a partir de um ponto central interior de quietude, vemos muito mais do que aquilo que os nossos olhos vêem.

Pessoas dedicadas a fazer o mal
prejudicam-se a elas próprias
como se fossem os seus piores inimigos.
Elas são como trepadeiras que estrangulam
as árvores que as suportam.

v. 162

Este verso refere-se a um monge que tentou por três vezes matar o Buddha. Eventualmente as suas más acções contribuíram para a sua própria morte. Quanto traímos o compromisso do nosso coração para com a realidade, lenta mas seguramente, morremos longe da luz da verdade e afundamo-nos na escuridão. As trepadeiras vivem em árvores grandes e bonitas e por vezes sufocam-nas até à morte. Podemos tomar refúgio no Buddha e ainda assim sermos possuídos por ataques de raiva. Horas, dias e até mesmo anos passam, enquanto tentamos justificar as nossas dolorosas acções físicas e verbais. Quando vemos a realidade das nossas acções, uma noção sadia de remorso surge e procuramos genuinamente desistir. A correcta acção é a natural consequência.

Um renunciante não oprime ninguém.
Dedicação paciente é o verdadeiro ascetismo.
Libertação profunda, dizem os Buddhas,
é o objectivo supremo.

v. 184

O Buddha encoraja-nos, enquanto progredimos no nosso caminho em direcção ao objectivo, a não nos esquecermos do âmbito dos relacionamentos. O cultivo de mettā ensina-nos a incluir todos os seres no nosso gentil coração. Por vezes sentimo-nos capazes de ser gentis para com os outros mas não para connosco. Se tivermos esta dificuldade, passamos a ter infinito carinho para com o lutador – nós próprios. Camadas de auto julgamento, ódio e auto rejeição requerem que pratiquemos com empenho paciente – não com um empenho amargurado. Paciência é uma qualidade essencial para aqueles que percorrem o caminho. E de forma alguma esta virtude essencial pode ser cultivada enquanto nos divertimos. Portanto, quanto nos debatermos com algo, apercebamo-nos que esta é a perfeita situação, única, para desenvolver esta profunda qualidade.

Aqueles que são disruptivos
esquecem-se que todos morremos;
Para os sábios, que reflectem acerca desse facto,
não há disputas.

v. 6

É sábio reflectir acerca da morte e do facto de que todos morremos. Se negarmos a realidade consciente da nossa mortalidade, o medo desta permanece escondido. Se evitarmos ser conscientes da realidade a nossa vivacidade diminui e a confusão aumenta. Com o cultivar da consciência acerca da morte (maranasati) descobrimos que, consoante o nosso grau de aceitação da realidade, existe um aumento correspondente de clareza e contentamento. Este é o contentamento que leva a uma paz cheia de valor.

A mente é o precursor de todos
os estados de ânimo.
É ela que lidera o caminho.
Quando falamos ou agimos a partir
de um estado mental puro,
a felicidade seguir-nos-á
tal sombra que nunca nos abandona.

v. 2

Já alguma vez tentaram fugir da vossa própria sombra? Por mais que tentem ela nunca vos deixa. Qualquer acção realizada através do corpo, da fala ou da mente, se feita a partir de uma motivação pura, conduzirá certamente a uma felicidade maior. Vale a pena lembrarmo-nos disto quando tivermos a intenção de fazer algo bom e estivermos prestes a mudar de ideias por acharmos que não vale a pena o esforço. Não importa o quão pequeno e aparentemente insignificante o acto seja, ele dará azo à felicidade. Valerá a pena.

'Eles abusaram de mim, maltrataram-me,
molestaram-me, roubaram-me',
quando oferecemos guarida
a este tipo de pensamentos
mantemos o ódio vivo.

'Ele abusaram de mim, maltrataram-me,
molestaram-me, roubaram-me',
quando não oferecemos guarida
a este tipo de pensamentos,
o ódio extingue-se.

v. 3-4

De uma maneira ou de outra todos sofremos injustiças nas nossas vidas. Por vezes a dor é muito profunda e pode perdurar por anos. Os ensinamentos do Dhamma enfatizam, não tanto a dor, mas sim a nossa relação com esta. Enquanto estivermos possuídos pelo ódio e pela resistência, a nossa inteligência fica comprometida. Ainda que acções possam ser levadas a cabo, se os nossos corações não estiverem livres de ódio, não poderemos saber qual será a acção correcta a tomar. O Buddha incita-nos a libertarmo-nos dos nossos pensamentos de ódio. É preciso força, paciência e determinação para abandoná-los. Não o fazemos por alguém nos dizer que o devemos fazer mas sim porque percebemos as consequências de ficarmos agarrados a esses pensamentos.

Assim como o jasmim
larga as suas flores velhas,
deixai também vós, ó bhikkhus,
o desejo e o ódio caírem por terra.

v. 377

Na altura em que Ajahn Chah se encontrava em Londres, na Vihāra de Hampstead, os monges estavam descontentes com o barulho que vinha do bar do outro lado da rua. Ajahn Chah disse-lhes que a causa do sofrimento era o facto de eles dirigirem a sua atenção para 'perturbar' o som. O som por si só é apenas som. O sofrimento apenas surge quando saímos do nosso centro e criamos um problema acerca da realidade, adicionando-lhe algo. Quando nos apercebemos da nossa 'quota-parte' nos nossos problemas, passamos a ver as nossas dificuldades de uma maneira diferente. Em vez de atribuímos a culpa a algo ou a alguém, simplesmente 'vemos' o que estamos a fazer nesse exacto momento. Não entremos numa luta contra o ódio... Se formos cuidadosamente moderados e reflectirmos com sabedoria, o ódio cairá por terra. De início apercebemo-nos disto somente depois de já termos reagido e criado sofrimento. Com a prática apanhamo-lo mais rapidamente! Um dia iremos aperceber-nos da situação no exacto momento em que estivermos prestes a criar o problema.

Tal como a água
desliza pela folha de lótus,
também os prazeres sensuais
não se prendem a um grande ser.

v. 401

Um 'grande ser' é grande por ser livre de obstruções na sua relação com a vida. Nós não somos tão grandiosos pois somos apanhados na teia dos nossos sentimentos e fazemos da vida um problema. Criamos obstruções pela maneira como lidamos com os oito dhammas mundanos: elogio e crítica, ganho e perda, prazer e sofrimento, fama e insignificância. Devido à ilusão lidamos com esses oito ventos mundanos distraidamente – indulgenciando naquilo que gostamos e resistindo ao que não gostamos. A sabedoria, por sua vez, vê simplesmente a realidade do mundo sensorial. Ela conhece o espaço no qual todas as experiências começam e terminam. Tal conhecimento significa que um grande ser não tem sequer de tentar desaparecer-se. Toda a tendência para se agarrar a algo desaparece automaticamente. Ele (ou ela) experiencia o prazer sensual mas não o sobre ou subvaloriza.

O ódio nunca é vencido pelo ódio
Mas somente pelo amor
Esta é uma lei eterna.

v. 5

Derrotar o ódio através de ‘somente amar’ pode ser visto como um ideal elevado. Podemos achar essa ideia utópica ou julgarmo-nos demasiado limitados para tal (e com isso ‘desculpamo-nos’). É certo que existe uma parte de nós que diz ‘Sim, é possível’, mas também existe a outra parte que diz ‘Sim, mas se...’ Para o Buddha não existem quaisquer tipos de qualificações – o ódio simplesmente nunca resulta. O que significa a palavra ‘amor’? Gerar uma receptividade incondicionada? E as percepções que temos daqueles que despoletam o ódio dentro de nós? Onde é que essas percepções existem? A compaixão tem o potencial de receber tudo isto na consciência, integralmente e até mesmo carinhosamente. Esta é uma lei eterna.

Uma aparência externa extravagante
não constitui por si só um obstáculo à liberdade.
Um coração pacífico, puro, treinado, desperto e inocente
é o que distingue um ser nobre.

v. 142

As formas externas não são o que realmente importa. O Buddha apontou sempre para o coração, o local no qual nos precisamos de focar. Ele enfatizou isto devido ao facto de muito facilmente o esquecermos, por estarmos demasiado preocupados com a aparência das coisas. Este verso refere-se a um homem leigo embriagado, em estado de choque devido a uma enorme decepção. Os ensinamentos do Buddha, ao apontarem directamente para o que é realmente importante, transformaram o seu desespero; ao invés de desesperar completamente ele realizou a paz incondicional. Quando a nossa prática está focada somente nas formas e aparências, o espírito fica comprometido. Por exemplo: esforçarmo-nos demasiado para obter a derradeira explicação dos Cinco Preceitos pode impedir-nos de perceber as intenções por detrás das acções. A forma dos Preceitos existe para que possamos estar conscientes da nossa motivação. Quando praticamos os preceitos de forma correcta eles servirão o seu verdadeiro propósito. Ser nobre é viver correctamente.

Tal como a terra também eles
não reagem adversamente;
intocáveis pelo ódio,
inabaláveis como um pilar,
imperturbáveis e claros
como um lago transparente.
Para tais seres não haverá retorno.

v. 95

O Buddha viveu neste mundo tal como nós. Apesar de todo o rebuliço ele realizou um estado de imperturbabilidade – ‘tornar-se paciente como a terra’. Independentemente do que nela se derrame, queime ou faça a terra continua a ser como é e a fazer o que faz. A persistência paciente não é uma opção fraca; dá força e gentileza. Com uma persistência paciente descobrimos a capacidade de permitir que a nossa experiência do momento presente simplesmente seja, até que com ela aprendamos o que tivermos de aprender.

Decisões arbitrárias não fazem justiça.
Tendo ponderado sobre o bem e o mal
o sábio decide.

v. 256

Encontras-te sob pressão para tomar uma decisão. Será possível permanecer calmo e descontraído quando os outros quiserem que decidas a seu favor? Consegues ficar imparcial e tomar uma decisão justa? De que forma defendemos os nossos pontos de vista? Ter opiniões fortes pode parecer óptimo, pode sugerir confiança. Contudo, tal é a natureza do fundamentalismo, assim como propor respostas simples para questões complexas. Opiniões rígidas e soluções simplistas não são aspectos de uma mente ampla, uma mente que consegue ter em consideração todos os aspectos de um dilema. Normalmente leva tempo até se chegar a uma deliberação equilibrada, após ter-se ponderado minuciosamente. Também requer capacidade de ouvir a partir de um ponto de quietude interior. Se estamos mentalmente a preparar a nossa refutação, não estamos realmente a ouvir.

Até os que vivem vidas dignas
podem experienciar sofrimento,
enquanto os seus actos
ainda não tiverem produzido frutos directos.
Contudo, quando os frutos
das suas acções amadurecerem
alegres consequências serão inevitáveis.

v. 120

Confiar em princípios verdadeiros não é sempre fácil. Ir atrás da opinião pública nem sempre é sábio. Se não nos deixarmos dissuadir por dúvidas ou meras especulações iremos ver como as nossas mais profundas questões nos conduzirão à compreensão. Confiança é uma força transformadora, assim como a paciência. É quase inimaginável conceber como é que um carvalho nasce de uma bolota. Mas a verdade é que nasce! Precisamos de confiança. Precisamos de paciência. Assim como as árvores, estas forças transformadoras podem ser cultivadas e inspirar-nos em direção ao que é interiormente grandioso e inerentemente livre de todo e qualquer sofrimento.

Atentos às necessidades da jornada,
aqueles que caminham em consciência,
tais cisnes, levantando-se do lago em voo planado,
deixam para trás os seus anteriores locais de repouso.

v. 91

É tempo de avançar. Até podemos sabê-lo em determinado nível, mas existe outra parte de nós que continua a resistir. Se tentarmos abrir mão por acharmos que o devemos fazer – ao invés de descobirmos renovada inspiração – irá haver resistência. Mas experienciar desapontamento não é um problema enquanto estivermos cientes das verdadeiras necessidades do nosso coração. A nossa mais profunda necessidade é libertarmo-nos da ignorância. Não existe lugar algum onde possamos verdadeiramente repousar enquanto não nos consciencializarmos de quem somos. Este caminho da consciência tem o poder de transformar absolutamente tudo em compreensão. Cisnes planando – ausência de resistência.

Transformem o ódio através da doçura
e o mal através do bem,
a maldade através da generosidade
e a mentira através da integridade.

v. 223

Quando temos frio encontramos uma forma de nos aquecermos, não nos sujeitando assim a mais frio. Quando temos fome comemos, não nos privamos continuamente de comer. Se estamos zangados não eliminamos a zanga com raiva. Ao invés disso tentamos ser gentis para com esse alguém que sofre de ódio. Se testemunhamos acções maldosas ou erróneas e refreamo-nos de impulsos de rejeição e julgamento em relação àquele que as praticou, geramos bondade sincera. Aos que acreditam que a malvadeza do ego é o caminho para o contentamento, oferecemos generosidade. E para aqueles que exercem a mentira, dizemos-lhes a verdade. Isto pode não ser fácil, mas é o caminho da transformação.

Um homem não é sábio
por falar muito.
Aquele que é seguro de si,
desprovido de ódio e destemido,
esse sim é chamado de sábio.

v. 258

Debatermo-nos para sermos pacíficos e sábios provoca muitas vezes agitação; pelo contrário, se cuidadosamente permitirmos o cessar da actividade do coração e da mente, tudo se acalma naturalmente. Não nos tornamos sábios se as nossas acções forem catalisadas pelo hábito de ir atrás daquilo que gostamos. Quando sofremos dor e desapontamento podemos aprender a lidar com isso com boa vontade e consciência, o que resultará em compreensão. Quando felicidade e deleite surgem, somos refrescados e renovados pela nossa experiência sem nos perdermos na emoção. Animosidade e medo não são necessariamente obstáculos. Eles podem ser nossos professores apontando para um modo de vida mais sábio e aberto.

Ao ouvir o ensinamento,
o coração do sábio
fica sereno como um lago,
límpido, calmo e profundo.

v. 82

Podemos pensar: 'Se o Buddha estivesse aqui hoje para me ensinar eu também me iluminaria'. Porém, na época do Buddha, foram muitos os que o encontraram, que o escutaram e que viveram com ele, mas que não realizaram a verdade por ele transmitida. No final da sua vida um monge perguntou ao Buddha quem tomaria o seu lugar e este respondeu que seria o Dhamma. Numa ocasião anterior ele havia ensinado que reconhecer o Dhamma é o mesmo que reconhecer o Buddha. Ouvir o Dhamma é estar completamente presente e contemplar sabiamente o que está a acontecer aqui e agora. Não precisamos de nos martirizar por não podermos ouvir o Buddha falar directamente. Aprendemos a ser mais receptivos à vida.

Aquele que transforma
hábitos antigos e desregrados
em actos renovados e benéficos,
ilumina o mundo,
tal lua que brilha descoberta de nuvens.

v. 173

A escuridão do mundo provém de hábitos de rejeição e de indulgência. Actos sadios trazem à tona a luz interior. Ter atenção aos hábitos antigos e descuidados, com a correcta atitude, na hora certa, livres de julgamentos e com consciência, leva à transformação. Não temos de nos livrar de nada. Não temos nada de mal. Memórias penosas e sensações dolorosas não têm de se transformar em sofrimento. Com a devida atenção a luz aumentará.

Não existe contentamento nos prazeres sensuais,
nem que chovam moedas de ouro.
Sabendo isto, o sábio discípulo do Buddha
nem nos prazeres celestiais se deleita,
mas na extinção do desejo, aí sim,
ele encontra alegria.

v. 186-187

Será que o que estou a fazer com a minha vida está-me a proporcionar aquilo que procuro? De tempos a tempos somos bem sucedidos na gratificação dos nossos desejos. Porém, felicidade duradoura provém somente de estarmos livres do irrequietismo do querer. Se fizermos as perguntas certas na altura certa, uma perspectiva radicalmente diferente será revelada: o caminho do contentamento leva-nos à interiorização, não à exteriorização. Ao invés de seguirmos o impulso do 'quero mais' podemos olhar directamente para o próprio querer. E por um momento o impulso do desejo cessa. Conseguimos assim perceber um pouco melhor o que significa ser um discípulo do Buddha.

Assim como a chuva não consegue trespassar
um telhado bem construído
também a luxúria não consegue penetrar
uma mente evoluída.

v. 14

Agimos de forma a nos protegermos dos elementos da chuva e do vento. Através de uma reflexão sábia, agimos de forma a nos protegermos das paixões desenfreadas. Este é o treino do coração. Abordar habilmente os estragos provocados pela avareza e pela má vontade é um aspecto importante da Acção Correcta. Não se trata de evitar as paixões e nem de indulgenciarmos nelas. Busquem o caminho do meio.

Raros são aqueles que através
da modéstia e da disciplina
não dão azo a reprimendas,
tal cavalo que, devidamente treinado,
evita ser chicoteado.

v. 143

Será possível ter demasiada modéstia? É possível ter o tipo errado de modéstia quando, por exemplo, o refeito de uma avareza óbvia é ser manipulativo. Modéstia, frugalidade e disciplina. Tais palavras podem fazer-nos sentir pouco à vontade. Contudo elas contêm princípios intemporais. Quando somos verdadeiramente modestos procuramos as coisas na 'medida e proporção correctas'. Estamos atentos à diferença entre tentar ser 'bom o suficiente' e ser demasiado tímido para não dar nas vistas. Com a devida disciplina encontramos-nos focados na tarefa a braços sem perder a sensibilidade. Quando já somos suficientemente experientes em termos de disciplina sabemos dizer 'não' quando necessário, não através de julgamento ou meras preferências pessoais, mas através de diligência.

Tal com as abelhas
ao recolherem o néctar
não danificam ou alteram a cor e a fragrância da flor,
também assim o sábio se move na aldeia.

v. 49

O mundo é a nossa aldeia. Conseguimo-nos mover pelo mundo fora sem perturbar a sua beleza? Sábios e renunciantes talvez vivam da oferta de almas mas a maior parte dos seres humanos precisam de usar dinheiro. Não existe nada de inerentemente errado acerca do dinheiro. É um símbolo para a energia através da qual interagimos no nosso mundo. As directrizes do Buddha acerca do cultivo do Correcto Modo de Vida apontam para a não-violência e consideração no que diz respeito à utilização desta energia. Quando nos esquecemos disso focamo-nos demasiado em quão bom será quando alcançarmos aquilo que queremos, sem avaliarmos o que fazemos para o alcançar. É necessário cuidado e atenção quer no que fazemos quer na maneira como o fazemos.

Aquele que é virtuoso e que realizou a verdade,
que se estabeleceu no Dhamma,
que transmite a verdade e que executa os seus deveres,
é naturalmente amado pelos demais.

v. 217

Quando as acções do corpo e da mente são expressões de paz interior, as nossas relações tornam-se mais gratificantes. Não se trata de simplesmente seguirmos o desejo de sermos apreciados ou qualquer outra gratificação dos desejos que achamos que trará felicidade duradoura. Precisamos de compreender onde jazem as verdadeiras origens de tal contentamento. Quando nos agarramos demasiado a desejos, mesmo que estes sejam beneméritos, isso causará descontentamento. Fixarmo-nos em determinado desejo é o problema. Quando vemos claramente os nossos hábitos de apego, nesse mesmo instante também nos apercebemos que não temos de nos apegar – descobrimos a saída.

Ainda que recite pouco os textos sagrados,
aquele que actua de acordo com o ensinamento,
que abandona a luxúria, o ódio e a ignorância,
que sabe verdadeiramente e tem uma mente liberta,
que não se apega a este mundo nem ao próximo,
comungará dos frutos da vida santa.

v. 20

Não importa que não saibamos tudo o que existe para saber acerca de Dhamma. O que conta é a forma como aplicamos os ensinamentos. Estamos a viver integralmente de acordo com tudo o que aprendemos? Esta é a pergunta mais importante para fazermos a nós próprios do que 'Quando poderei fazer outro retiro?' ou 'Se eu conseguisse estudar um pouco mais...'. Estas são perguntas válidas se nos levarem a libertarmo-nos dos nossos apegos, mas podem ser contraproducentes se forem uma mera expressão do nosso hábito de querer sempre ter ou ser algo mais. O esforço árduo para ter compreensões mais profundas pode ser um obstáculo ao progresso se, na verdade, a necessidade for uma subtil mudança de direcção da nossa atenção, de forma a estarmos mais presentes. Apenas um instante de realização desta verdade e experienciaremos por nós próprios o benefício de percorrer o Caminho.

Por natureza os seres experienciam prazer.
Mas quando este é poluído pelo apego,
a resistência em abandoná-lo
cria frustração e um tedioso sofrimento se seguirá.

v. 341

Com a correcta qualidade de atenção no momento certo, conseguimos perceber porquê e de que forma é que o facto de nos apegarmos à alegria e à dor, perpetua o sofrimento. Tornamo-nos interessados em como experienciar prazer sem o tornar pessoal ou um 'eu' que se está a deleitar. Uma reflexão cuidadosa mostra-nos que quando o apego não faz parte da experiência, a felicidade não diminui; na verdade ela é potencializada. Quando somos correctamente conscientes, a inteligência consegue funcionar ao serviço da compreensão. Quando percebemos que agarrarmo-nos ao prazer estraga a sua beleza, emerge uma serena maneira de estar.

Quando amedrontados, muitos são os sítios
que os seres buscam como refúgio:
montanhas, florestas, parque, jardins,
árvores e lugares sagrados.
Mas nenhum destes refúgios é seguro,
nenhum destes refúgios é supremo,
pois quando o homem chega a tal refúgio
não se liberta do sofrimento.

v. 188-189

É difícil sentir medo sem pensar que algo está a correr mal. Reagimos impulsivamente quando julgamos os outros ou a nós próprios, numa tentativa de escapar à dor do sofrimento. Não funciona, assim como também não funciona fugir para a floresta. Até mesmo os locais sagrados estão condenados a desapontar-nos se a eles nos dirigirmos motivados por um desejo de fuga. Contudo, se tomarmos refúgio no Dhamma, pode desencadear-se o interesse em compreender o medo e em aprender com ele. Será que podemos experimentar a sensação de medo sem ficarmos amedrontados? O medo continua a ser medo mas é reconhecido através de uma consciência expandida, menos encarquilhada e menos ameaçada. Podemos inclusive começar a perceber que também o medo 'é o que é'. Um reconhecimento sem julgamento e íntegro, em corpo e em mente, da condição do medo, aqui e agora, pode transformar a nossa dor em liberdade. A vontade de reconhecermos o ponto em que nos encontramos é o caminho.

É difícil encontrar um ser de grande sabedoria;
raros são os sítios nos quais eles nascem.
A família na qual ele surge
conhecerá a bem-aventurança.

v. 193

Estarmos associados a seres sábios é de certo uma bênção mas nem sempre é fácil. A abertura destes pode contrastar dolorosamente com o nosso estado encarcerado. Contudo, seres sábios são também seres de grande compaixão, sendo assim mais fácil 'tomar o medicamento'. Eventualmente sentimo-nos gratos. Depois da sua iluminação, o Buddha sentiu tal gratidão pelos seus anteriores professores que uma das primeiras coisas que fez foi tentar encontrá-los e tentar partilhar com eles o que tinha descoberto. Também nós podemos reflectir com gratidão em todos aqueles que nos ajudaram a percorrer este caminho. Viver com gratidão é alimento para o coração; alinha-nos com os sábios.

A perfeição do Buddha é total;
não existe mais trabalho a ser feito
nem medida para a sua sabedoria;
ele é ilimitado.

Por quais caminhos poderíamos
levar aquele que já não deixa marcas?

v. 179

Existe uma realidade autêntica que pode ser conhecida e o Buddha sabia isso. É possível ultrapassar todo o sentido de limitação que leva ao desapontamento e ao arrependimento. Saber confiar na iluminação do Buddha confere-nos um espaço de referência interior. Quando nos encontramos desorientados na vida podemos nos realinhar integrando esta confiança. Confiança é uma estrutura interna, como as velas de um iate: quando alinhadas correctamente, elas capturam o vento que leva o iate para a frente, em direcção ao seu destino.

Durante muitas vidas vagueei em busca,
mas não encontrando, o arquitecto desta casa.

Renascer vezes sem conta é penoso.

Oh arquitecto, agora haveis sido descoberto
e não mais construireis esta casa.

Todas as traves foram removidas
e a trave mestra destruída.

Acabou o desejo.

A minha mente é uma com o imanifestado.

v. 153-154

A realização final e total do Buddha foi descobrir que ele acreditara em algo que não era verdade. Ele tinha sido ludibriado pelo que ele chama de arquitecto. As casas são as estruturas da mente: o 'eu' e o 'meu' que levamos tão a sério. 'Sou eu quem deseja'. 'Sou eu quem se sente desapontado'. 'É o meu estado de espírito, é o meu corpo, a minha mente'. Ele viu claramente como estas ilusões haviam sido construídas pelos hábitos do desejo. Ele teve a profunda compreensão da realização desta verdade. O alicerce principal da casa foi partido e o sofrimento terminou. O deambular incessante na esperança de uma solução para as lutas interiores acabou. A partir de então ele viveria em paz no estado primordial, anterior a todo o surgir e cessar, o incriado, a realidade imortal.

Índice das primeiras linhas

v. 1	A mente é o precursor de todos os estados de ânimo	34
v. 2	A mente é o precursor de todos	56
v. 3-4	'Eles abusaram de mim, maltrataram-me	58
v. 5	O ódio nunca é vencido pelo ódio	64
v. 6	Aqueles que são disruptivos	54
v. 8	Assim como um vento tempestuoso	14
v. 14	Assim como a chuva não consegue trespassar	86
v. 20	Ainda que recite pouco os textos sagrados	94
v. 49	Tal com as abelhas	90
v. 58-9	Tal como um maravilhoso Lótus de suave aroma	6
v. 76	Somente bênçãos poderão surgir	32
v. 78	Não procurem a companhia de amigos alienados	22
v. 82	Ao ouvir o ensinamento	80
v. 87-8	Tendo a libertação como meta	2
v. 91	Atentos às necessidades da jornada	74
v. 95	Tal como a terra também eles	68
v. 104-5	Auto-disciplina é a vitória suprema	16

v. 118	Tendo praticado um acto virtuoso	36
v. 120	Até os que vivem vidas dignas	72
v. 122	Não ignoreis o efeito da acção correcta	42
v. 130	Quando temos empatia para com os outros	46
v. 134	Se alguém te falar rudemente	44
v. 142	Uma aparência externa extravagante	66
v. 143	Raros são aqueles que através	88
v. 145	Aqueles que constroem canais	24
v. 146	Porquê o riso?	26
v. 153-4	Durante muitas vidas vagueei em busca	104
v. 162	Pessoas dedicadas a fazer o mal	50
v. 169	Vivei a vossa vida escrupulosamente	4
v. 172	Existem aqueles que despertaram da inconsciência	20
v. 173	Aquele que transforma	82
v. 178	Melhor que governar o mundo inteiro	30
v. 179	A perfeição do Buddha é total	102
v. 184	Um renunciante não oprime ninguém	52
v. 186-7	Não existe contentamento nos prazeres sensuais	84
v. 188-9	Quando amedrontados, muitos são os sítios	98
v. 193	É difícil encontrar um ser de grande sabedoria	100
v. 217	Aquele que é virtuoso e que realizou a verdade	92
v. 223	Transformem o ódio através da doçura	76
v. 227-8	Desde de tempos antigos	10

v. 239	Pouco a pouco	28
v. 256	Decisões arbitrárias não fazem justiça	70
v. 258	Um homem não é sábio	78
v. 262-3	Aqueles que são invejosos, egoístas e manipuladores	48
v. 268-9	Silêncio não denota profundidade	18
v. 290	É a sabedoria	8
v. 328	Se encontrares um bom amigo	12
v. 341	Por natureza os seres experienciam prazer	96
v. 348	Abram mão daquilo que está por vir	38
v. 377	Assim como o jasmim	60
v. 387	O sol brilha de dia	40
v. 401	Tal como a água	62



Este trabalho foi licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição - Não Comercial - Sem Derivados 3.0 Não Adaptada.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.pt>

Tem o direito de:

- reproduzir, distribuir e transmitir o trabalho

De acordo com as seguintes condições:

- Atribuição: tem de fazer a atribuição do trabalho.
- Não Comercial: não pode usar este trabalho para fins comerciais.
- Trabalhos Derivados Proibidos: não pode alterar ou transformar este trabalho, nem criar outros trabalhos baseados nele.

No entendimento de que:

- Renúncia: qualquer uma das condições acima pode ser renunciada pelo titular do direito de autor ou pelo titular dos direitos conexos, se obtiver deste uma autorização para usar o trabalho sem essa condição.
- Domínio Público: quando a obra ou qualquer dos seus elementos se encontrar no domínio público, nos termos da lei aplicável, esse estatuto não é de nenhuma forma afectado pela licença.

- Outros Direitos: a licença não afecta, de nenhuma forma, qualquer dos seguintes direitos:
 - Os seus direitos de “uso legítimo” (fair dealing ou fair use) concedidos por lei, ou outras excepções e limitações aplicáveis ao direito de autor e aos direitos conexos;
 - Os direitos morais do autor;
 - Direitos de que outras pessoas possam ser titulares, quer sobre o trabalho em si quer sobre a forma como este é usado, tais como os direitos da publicidade ou o direito à privacidade.
- Aviso: em todas as reutilizações ou distribuições, tem de deixar claro quais são os termos da licença deste trabalho. A melhor forma de fazê-lo, é colocando um link para esta página.

A Harnham Buddhist Monastery Trust, agindo como Aruna Publications, reclama o direito moral de ser identificado como o autor deste livro.

A Harnham Buddhist Monastery Trust requer que seja atribuída a autoria deste trabalho a Aruna Publications sempre que este for reproduzido, distribuído, apresentado ou representado.

