



# *Joias Raras*

do ensinamento buddhista

RICARDO SASAKI (org.)

 Edições Nalanda

## Apresentação

*“Qualquer tesouro que possa haver neste  
ou em outro mundo,  
Qualquer joia preciosa existente nos céus,  
Não há nada igual ao Tathāgata.  
Esta joia preciosa está no Buddha.  
Por essa verdade que venha a felicidade!  
Ratana Sutta – O Sutta das Joias”.*

Encosta sul do Himalaia, em uma lua cheia de maio, um príncipe acaba de nascer. Em meio a um jardim de flores originava-se uma vida e um ensinamento que pouco tempo depois abrangeria todo o continente asiático, influenciando a vida de milhões de seres.

Siddhattha (ou Siddhartha em sânscrito) tinha uma grandiosa missão, era o que diziam todas as profecias. Sobre ele pesava um destino. “Este príncipe, se permanecer no palácio, após a juventude, se tornará um grande rei e governará todo o mundo. Porém, se abandonar a vida palaciana e abraçar a vida religiosa, se tornará um iluminado, o salvador do Mundo”.

E foi neste último caminho que o jovem príncipe seguiu. Perturbado com a doença e a miséria ao seu redor saiu de seu lar à procura de uma resposta: a origem do sofrimento e de seu fim. Por muito tempo procurou a sabedoria com os sábios da época, mas nenhum deles soube como fazer para ensinar alguém que era já muito mais sábio que eles próprios.

Mas o momento de seu grande Despertar do sonho do mundo estava chegando. Sentado aos pés da Árvore da Sabedoria com seu rosto voltado para o Leste, imóvel e solitário, penetrou no fundo de si mesmo. Com a vinda da manhã, a estrela matutina surgia no horizonte. No mesmo instante na Terra surgia uma nova Luz, que seria conhecida pelo nome de ‘Buddha’: Aquele que despertou para a verdade.

“Atenção praticantes! Eu vos aconselho assim: Todas as coisas condicionadas se desintegram. Levem a diligência à perfeição!” Essas foram as últimas palavras deste que por toda uma longa vida caminhou pelas terras do subcontinente indiano com uma mensagem de sabedoria, de paz e de valorização de uma vida consciente em todos os aspectos. Em todos os seus discursos, em todas as suas constantes viagens, procurou ele atender os homens para tudo que essas palavras significavam.

Todos os seres buscam a felicidade. Todos os seres sofrem por não a conseguirem. Ou sofrem quando pensam que a obtiveram e temem perdê-la. E assim anda a vida dos homens seguindo em uma sucessão constante de desejos e esperanças. Todos os seus anseios se dirigem àquilo que pensam que vai trazer a eles a felicidade. Sucessão constante de frustrações e temores. A vontade do homem esforça-se em conquistar o transitório; os pensamentos dispersam-se com ideias e imagens passageiras; as emoções apegam-se a sentimentos e recordações saudosistas que logo passarão e revelarão a face de sua ilusão. Este é o mundo em que vivemos, uma sucessão de contínuas

mudanças que geram invariavelmente o sofrimento àqueles que se prendem ao mundo na ilusão de que trará uma felicidade permanente. Por trás de tudo, a ilusão e a ignorância.

Para o Budhismo a ignorância é acreditar que o mundo é estável, que nós mesmos somos constantes e imutáveis, que tudo que é criado e tem uma causa não terá também seu inevitável fim. Entretanto, isto que parece ser a recusa do que é criado, é também a aceitação do que não morre, do que não está sujeito a causas e condições. Felicidade genuína e libertação das ilusões podem estar logo à frente, para aquele que busca.

“Jóias Raras do Ensino Budhista” é uma coletânea de artigos, muitos deles baseados em palestras dos autores. Seu objetivo é introduzir o leitor a um novo mundo de significado por meio do olhar de pessoas que buscaram compreender e seguir aquilo que o Buddha ensinou.

Iniciamos a coletânea com “Budhismo: Um Método de Treinamento da Mente” de Leonard A. Bullen, com a finalidade de logo de início afastar do leitor a ideia do Budhismo como uma religião asiática, cheia de exotismos e mistérios. “As revistas coloridas mostram a você o fundamental ou somente o lado exterior?”, pergunta o autor, que prossegue mostrando como o Budhismo é essencialmente “um modo de vida baseado no treinamento da mente”.

Aquilo aberto por Bullen, o Ven. Khammai Dhammasami detalhará em

“As Quatro Nobres Verdades”, mostrando como este ensinamento central do Budhismo é comum em todas as suas vertentes e tem uma relevância imediata para todos os nossos problemas. As Quatro Nobres Verdades giram em torno do tema do sofrimento e da possibilidade de sua cessação. Mas “sofrimento” é uma tradução que não abrange totalmente o significado da palavra original utilizada pelo Buddha. Dukkha significa desde aquilo que comumente chamamos de “sofrimento” até conceitos como “imperfeito”, “insatisfatório” ou “incapaz de prover perfeita felicidade”. Dukkha é “irritação”, “intolerável”, “insustentável”, “estresse”, “algo difícil de aguentar”, e devemos manter todos esses sentidos em mente. “Os sentimentos de decepção, insatisfação, frustração, inveja e ciúme, todos estes são dukkha. Para onde quer que sigamos, este dukkha nos segue”, diz Dhammasami.

E um dos sentidos de sofrimento é de desequilíbrio. Sofremos porque estamos fora do eixo. A monja budhista Ayya Khemā, em seu “A Vida Harmoniosa” vai tratar exatamente disto, o equilíbrio dentro de nós. Ela diz: “A vida habilidosa geralmente se estraga porque nenhum de nós tem nem harmonia nem atenção ao nosso tempo apropriado. E o que criamos no mundo se torna uma imagem espelhada do que encontramos em nós mesmos. O verdadeiro primeiro passo em criar harmonia acontece dentro de nós mesmos”. Conscientes de que “contentamento não deve ser dependente das condições externas, que nunca são perfeitas” nossa busca, então, se dirige ao interior. O que precisamos arrumar dentro de nós?

Em “Equilibrando Sabedoria e Compaixão”, por meio de histórias infantis e palavras amorosas, o Ven. Mahā Ghosananda, indicado ao Prêmio Nobel da Paz por quatro anos consecutivos, mostra como vê essa questão do equilíbrio. Ele nos diz que tudo está dentro de nós, o ódio, a vingança, mas também o amor e a sabedoria, terminando por nos incentivar a construirmos nosso “próprio templo” em nossa vida diária: “Nós devemos encontrar a coragem de sair de nossos templos e entrar nos templos da experiência humana, templos que estão cheios de sofrimento”.

Com essa chamada, oportuno então é vermos o Budhismo como uma “forma mais natural de viver, onde cada pequena coisa que fazemos é o Caminho”. Essa frase do Rev. Kubose abre “O Budhismo é a Vida de Todos os Dias” provendo uma visão não-dual da prática espiritual. Não há prática religiosa, de um lado, e cotidiano, de outro. “Olhando para dentro, você se torna consciente da unidade com todas as coisas. O Budhismo ensina a você como viver de dentro para fora. Olhe para dentro e viva sua verdadeira vida”.

E na sequência dessa abordagem bem cotidiana do ensinamento do Buddha, por que não olharmos para nossos próprios filhos? Em “Karma para Crianças” Rev. Koyo Kubose, o filho de Gyomay Kubose, conta para nós como ele foi ensinar o conceito de karma para uma turma de crianças pequenas. Como será que o fez?

Aprofundando a ponderação sobre a vida espiritual aplicada no dia-a-dia, o Ven. Bhikkhu Bodhi, em “Unindo o Espiritual e o Mundano”,

afirma enfaticamente: “Uma espiritualidade que privilegia o transcendente e desvaloriza os domínios sociais e naturais, ou os vê na melhor das hipóteses como trampolins para a realização, é inadequada para as nossas necessidades atuais”. Ele nos inspira a almejar um dia “quando a sabedoria e o amor inspirarem e direcionarem a consciência social, e quando a consciência social traçar suas diretrizes a partir de fontes atemporais da verdade”. Logo em seguida, incluo ainda outro ensaio do Ven. Bodhi, “O Problema do Conflito”, onde agora o tema da harmonia é tratado sob os pontos de vista do conflito, da inveja e da cobiça presentes em nosso mundo atual.

“Buddhismo e Justiça Social” oferece um prosseguimento do tema, agora sob a pena do Ven Rewata Dhamma Sayadaw, o qual alinhava a moralidade, a disciplina interior e a prática da meditação como elementos fundamentais para uma sociedade sadia. Aqui é tocado na importância do governante, visto que: “Um rei egoísta que não cuida do bem-estar de seus súditos provoca ruptura na sociedade da mesma maneira que uma criança desobediente e anárquica perturba a paz de uma rua”.

Vimos plenamente que o Buddhismo tem uma clara dimensão social, mas e o trabalho interior? Não foi dito já no começo que ele consiste de um treinamento da mente? Oferecemos, então, um longo ensaio de Francis Story, “A Meditação Budhista”, onde o autor explora diversas facetas deste que é um dos temas que as pessoas mais se interessam. O que, afinal, é a meditação? Quais os seus tipos e características?

Como complemento, Godwin Samararatne, em “Como Integrar a Meditação na Vida Diária” dá dicas preciosas para você ser bem-sucedido em sua prática meditativa. Meditação não é simplesmente uma técnica, fria e mecânica, que quando aplicada dá resultados. É algo vivo que deve ser colocado em prática com cuidado e dedicação.

A meditação e o caminho espiritual são importantes em nosso dia a dia, mas isso não se aplica apenas naqueles momentos em que somos jovens e nos sentimos saudáveis. Também na velhice uma vida espiritualmente consciente é fundamental. Em “Envelhecer e Morrer”, o Ven. Payutto nos diz que muitos chegam à velhice sem ter conseguido extrair o melhor de suas existências. Mas ainda não é tarde. É possível ainda alcançar todo o potencial do ser humano. Ele nos conta do papel do amor e da equanimidade nesse período de vida, provendo dicas muito práticas e fundamentais para quando lá chegarmos, estendendo-se até mesmo ao momento da morte.

E para exatamente o momento da morte, nada melhor do que as palavras do Ven. Ajahn Chah, num ensinamento dado a uma velha discípula próxima de sua morte e a seus filhos e parentes reunidos ao seu redor. “Nosso Verdadeiro Lar” é uma joia preciosa para um dos momentos mais importantes na vida de todos os seres.

Encerraremos nossa coletânea com um grande resumo dos ensinamentos fundamentais de outro dos grandes mestres budistas da Tailândia. Em “Pontos Fundamentais dos Ensinamentos Budistas”, o Ven. Ajahn Buddhadasa sintetiza a essência da



mensagem do Buddha, apontando o buscador no caminho da paz e da libertação.

### **Sobre Dhamma**

No decorrer desta coletânea as palavras orientais foram mantidas num mínimo e quando aparecem são explicadas no próprio texto. Entretanto uma palavra aparece com frequência por toda a coletânea e é em si mesma de difícil tradução por meio de uma única palavra. Tal palavra é ‘Dhamma’, em pāli, ou em sua forma sânscrita, ‘Dharma’.

Segundo o Dicionário Buddhista do Ven. Nyanatiloka, a palavra literalmente significa ‘sustentador’, constituição (ou natureza de algo), norma, lei, doutrina; justiça, correção; qualidade; coisa, objeto da mente; fenômeno. “Em todos esses significados a palavra ‘dhamma’ é encontrada nos textos. O Comentário ao Dīgha Nikāya apresenta quatro aplicações desse termo: *guṇa* (qualidade, virtude), *desanā* (instrução), *pariyatti* (texto) *nijjīvatā* (sem um eu permanente)”. À medida que a verdade descoberta pelo Buddha em sua Iluminação é tomada como a descoberta da natureza das coisas, então seu ensinamento também é frequentemente referido como sendo Dhamma ou Dharma, a verdade libertadora que desperta os seres da ignorância. Dhamma, dessa forma, é tanto a natureza das coisas, suas leis, como também os ensinamentos e instruções deixadas pelo Buddha.

Um dos mais influentes pensadores e expoentes do Dhamma na Tailândia contemporânea, Ajahn Buddhadasa, explica Dhamma

segundo uma quádrupla aceção: 1. A natureza das coisas como realmente são; 2. As leis da natureza; 3. Os deveres que se seguem ao conhecer as leis da natureza e; 4. Os resultados que advêm do cumprimento desses deveres. Temos aqui um modelo para o entendimento do Dhamma. Primeiramente, ele é o conhecimento da natureza. Desde um ponto de vista descendente, uma vez que o Buddha descobre por si mesmo o como as coisas realmente são (*yathabhutañāṇa*) ele se torna capaz de mostrar o caminho para essa compreensão. Desde um ponto de vista ascendente, cada ser capacitado pode, seguindo esse caminho, elevar-se à compreensão da natureza das coisas, por si mesmo. O conhecimento das coisas, e por ‘coisa’ se quer dizer aqui ‘dhamma’, é uma função qualitativa e não quantitativa. Não se trata do conhecimento em termos da extensão e do número dos dhammas, mas de suas características gerais. Na realidade, a contemplação inteligente do mundo caracteriza-se justamente por isso: ela se interessa pelo geral e pelo universal, ao contrário da mente dispersa e mundana do homem comum, mais interessada pelo particular e extraordinário. O contemplativo foca sua atenção no que é igual, ou diríamos, essencial, nas experiências, e não na incessante busca da novidade e da diferença.

À medida que a raiz da palavra tem o sentido de ‘sustentação’ ou ‘suporte’, um dos seus significados é aquilo que sustenta o universo, sua ordem natural, e comumente, dessa forma, é traduzida como “lei natural” ou “leis da natureza”. O desavisado logo pulará para a conclusão de que a natureza externa (árvores, animais, as mudanças no

clima, etc.), bem como a natureza interna (seus próprios pensamentos, emoções, desejos, etc.) são dhamma, o que não está totalmente errado quando a palavra é tomada em seu sentido mais restrito, mas que, além de severamente limitar o alcance do significado original, ainda leva ao pensamento de que uma vez que tudo é natural, então, estar próximo ao dhamma é deixar simplesmente tudo acontecer, como isso é, sem influenciar, controlar ou escolher o que quer que seja.

Que esse não seja o caso, é sugerido por Ajahn Chah, quando diz: “Com a desculpa de quererem que sua prática seja ‘natural’, algumas pessoas se queixam de que esse modo de vida (a disciplina budhista em seus vários níveis) não se enquadra em sua natureza. Natureza é a árvore na floresta. Mas, se você constrói uma casa, não é mais natural, não é mesmo? No entanto, se você aprender a usar a árvore, beneficiando a madeira e construindo uma casa, ela terá mais valor para você. Um cachorro é uma coisa natural, correndo de um lado para outro, farejando. Jogue um pedaço de carne aos cachorros e eles se atirarão a ela, brigando entre si. É assim que você quer ser? O verdadeiro sentido do que é natural pode ser descoberto com a nossa disciplina e prática. Essa naturalidade vai além de nossos hábitos, de nossos condicionamentos e temores. Se a mente humana for deixada à mercê de seus, digamos, impulsos naturais, destreinada, ela se apresentará cheia de ganância, de ódio e de ilusão e sofrerá proporcionalmente. E, no entanto, por meio da prática podemos permitir que a nossa sabedoria e o nosso amor cresçam naturalmente, até florescerem em qualquer ambiente”.

Nessa passagem Ajahn Chah aponta para um sentido de ‘natural’ que é descoberto pela disciplina e pela prática. Uma ‘natureza’ é selvagem, sem preparo, espontânea; outra ‘natureza’, superior, é aquela descoberta pela disciplina, limpa, cultivada. A relação de antes e depois, de ‘verdadeira natureza’ como se manifestando ‘após’ o cultivo, não ocorre, porém, num só sentido. Algo não pode ser descoberto a menos que previamente existente ou, pelo menos, previamente possível, o que apenas significa que é existente conforme outra perspectiva. Dhamma, dessa forma, é uma natureza descoberta, mas também aquilo que, existindo antes, possibilita a descoberta.

### **Agradecimentos**

Como em toda obra a lista de agradecimentos, se fosse ser justa, se estenderia infinitamente por toda a cadeia de pessoas e situações sem as quais a obra não poderia ter surgido. Necessariamente, assim, é preciso limitar nosso tributo, assumindo o invariável ônus de ser injusto. Gostaria de agradecer primeiramente aos autores e instituições, todos eles que tive a honra de conhecer pessoalmente (com exceção de Ayya Khemā), que me deram a permissão para traduzir e publicar seus artigos. À Buddhist Publication Society, na pessoa do Ven. Nyanatusita, pelos artigos de Leonard A. Bullen, Francis Story e Ayya Khemā. Ao Ven. Khammai Dhammasami, ao Ven. Mahā Ghosananda, ao Rev. Gyomay Kubose, ao Rev. Koyo Kubose, ao Ven. Bhikkhu Bodhi, ao Ven. Rewata Dhamma Sayadaw, pelos capítulos de suas autorias. A Godwin Samararatne e à Association of Spiritual

Friends of Godwin pelo capítulo do professor Samaratne, a Robin Moore e ao Ven. Buddhivaro pelo capítulo do Ven. Ajahn Payutto, ao Ven. Ajahn Pasanno pelo capítulo do Ven. Ajahn Chah, e ao Ven. Ajahn Buddhadasa, Santikaro e Buddhadasa International Archives pelo capítulo do Ven. Ajahn Buddhadasa.

Em solo nacional gostaria de agradecer à fantástica equipe de tradução do Centro de Estudos Buddhistas Nalanda que dedicadamente se esforça para trazer os puros ensinamentos do Buddha para a língua portuguesa, bem como toda a equipe de colaboradores, facilitadores e amigos do Centro Nalanda. Um agradecimento especial para este livro específico deve ir para Antonio Carlos Araújo São Mateus e André Britto, pela motivação incansável de ver esta obra realizada. Que esta obra seja para o benefício de muitos.

*Ricardo Sasaki*  
*mahāsaddhammajotikadhaja*  
*Centro de Estudos Buddhistas Nalanda*  
*Nalanda Bauddha Madhyasthanaya*  
*Belo Horizonte, 2013*

[Compre o livro em formato ebook diretamente no site da Amazon](#)

Ou [confira no site do Nalanda](#) os links diretos para baixar gratuitamente o aplicativo kindle para ler em smartphones, tablets e computadores e também ficar informado sobre a edição impressa.

Escreva para [nalanda@nalanda.org.be](mailto:nalanda@nalanda.org.be) para ser incluído/a em nossa lista de divulgação e receber atualizações de nossas publicações.