

Histórias do

Dhammapada

Com Discussões de Dharma para Crianças

Adaptado para crianças e ilustrado por
Margaret Lisa Buschmann

Publicado em 2023 por:

Sociedade Budista Internacional da Pensilvânia
Centro de Meditação da Pensilvânia
1999 South Valley Rd.
Crystal Spring, Pensilvânia 15536 EUA
<https://www.PAmeditation.info>

ISBN 978-1-7341433-9-3

Foto de lótus por Eric Wang no Unsplash.

Que sejas bem, feliz e em paz!

Que todos os seres sejam bem, felizes e em paz!



INTRODUÇÃO E AGRADECIMENTOS

O formato deste livro, com uma discussão de Dharma sobre um tema de cada história, foi concebido para introduzir as crianças à ética (desenvolvimento do carácter) e a conceitos budistas básicos, e para as guiar suavemente na identificação e aplicação dessas éticas e conceitos no dia-a-dia moderno com todos os seus desafios.

O objetivo é auxiliar as crianças a desenvolver o seu bom carácter, virtudes, confiança, resiliência, consciência e bons hábitos para que tenham uma base sólida para uma vida bem-sucedida, feliz e pacífica.

A discussão de Dharma é um esboço sugerido para debate, que deverá ser adaptado conforme as idades e contextos dos alunos. Deve incentivar os alunos a colocarem as suas próprias perguntas, preocupações e hipóteses, e a partilharem ideias, exemplos e soluções baseados nas suas experiências. As perguntas e respostas (com respostas entre parênteses) servem para auxiliar a compreensão e memorização da história. Sugere-se que professores e pais recitem uma prece com as crianças antes de começarem a história, e que terminem a discussão de Dharma com uma dedicatória de mérito.

Sou muito grata a Khenpo Sumdup Rinpoche e a Bhante Huruluwewe Chandrawansa Thero pela sua orientação, inspiração e apoio no ensino de crianças nos seus templos nos últimos anos. Agradeço a todos os meus alunos ao longo destes anos pelas suas perguntas, comentários e reações às histórias e discussões, que foram de imensa ajuda na edição deste livro. Agradeço também aos meus colegas professores, Aleks Smirnov e Fawn Bui, por todas as sugestões ponderadas para as revisões.

M. Lisa Buschmann
Instrutora do Programa de Dharma para Crianças
Sociedade Budista Internacional da Pensilvânia
Centro Drikung Dharma Surya
DharmaKids.org

CONTEÚDOS

Lista de Fontes

História:

Tema:

1. O Tesoureiro Pata de Gato Faz uma Pequena Doação.....Mérito e Generosidade
2. O Pequeno do Hábito Único.....Quando Fazer Mérito
3. O Santo Faz um Escândalo Horrível.....Mau Comportamento dos Outros
4. Quatro Mongezinhos FamintosQuando os Outros São Hostis
5. O Cansaço do Dharma.....Hábitos e os Três Venenos
6. A Filha do Tecelão.....Bondade Amorosa e Sabedoria
7. Suborno para Ouvir o Dharma.....Felicidade e Fé
8. Pouco a PoucoConsciência e Serviço
9. Os Acrobatas.....Apego e Impermanência
10. O Rapaz e os Espíritos.....Medo e Atenção Plena
11. Ataque com Óleo Quente.....Má Vontade e Bondade Amorosa
12. As Caveiras.....Poder

LISTA DE FONTES

1. Eugene Watson Burlingame, *Um Tesouro de Histórias Budistas do Comentário do Dhammapada*, rev. Bhikkhu Khantipalo, Buddhist Publication Society, Kandy 1996.
2. K. Sri Dhammananda, Ven. Dr., *Dhammapada*, Sasana Abhiwurdhi Wardhana Society, Kuala Lumpur, 1992.
3. Weragoda Sarada Maha Thero, Ven., *Tesouro da Verdade, Dhammapada Ilustrado*, The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan 1993.
4. Ñanamoli, Bhikkhu, *A Vida do Buda*, Buddhist Publication Society, Kandy 1992.

CAPÍTULO 1 – O TESOUREIRO PÉ-DE-GATO FAZ UMA PEQUENA DOAÇÃO

Um dia, na cidade de Savatthi na Índia, há cerca de 2600 anos, um grande grupo de pessoas ofereceu o almoço ao Buda e aos seus monges. Mais tarde, refletindo sobre as boas ações daqueles que haviam oferecido a refeição, o Buda proferiu um ensinamento Dharma no qual disse:

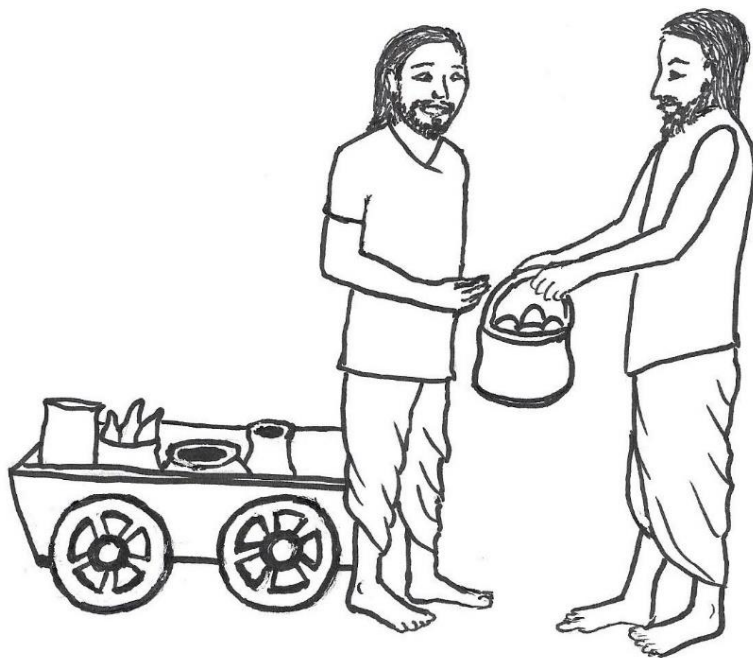
"Quando um homem é generoso, dando aos outros, mas não encoraja os outros a serem generosos, nas suas vidas futuras será rico mas não popular. Quando um homem não é generoso consigo mesmo mas encoraja os outros a serem generosos, nas suas vidas futuras será popular mas não rico. Quando um homem não é generoso nem encoraja os outros a serem generosos, nas suas vidas futuras não será nem rico nem popular. Quando um homem é generoso e também encoraja os outros a serem generosos, recebe o mérito para ser tanto rico como popular em vidas futuras."

Ao ouvirem o Buda, as pessoas ficaram inspiradas a seguir o seu ensinamento. Um dos homens pensou consigo mesmo: "Isto é realmente maravilhoso! Vou praticar imediatamente o que ele ensina e acumular mérito que me levará à riqueza e popularidade."

Quando o Buda se levantou para sair, o homem aproximou-se dele e convidou-o a ir à sua casa para o almoço no dia seguinte, dizendo: "Senhor, aceite a nossa oferta de comida amanhã."

O Buda perguntou-lhe: "Quantos monges precisas?"

"Todos os monges que tiveres, Senhor", foi a resposta do homem. Sentindo-se muito generoso, queria servir o maior número de monges possível.



O Buda aceitou o seu convite e concordou em ir à sua casa para o almoço.

O homem percorreu a cidade, indo de casa em casa, e anunciou: "Senhoras e senhores, convidei o Buda e os seus monges para a refeição de amanhã. Por favor, doem arroz e tudo o que for necessário para fazer papa de arroz e outros tipos de comida. Contribuam com o que desejarem e forneçam para quantos monges quiserem. Vamos cozinhar tudo num só local e fazer as nossas oferendas juntos."

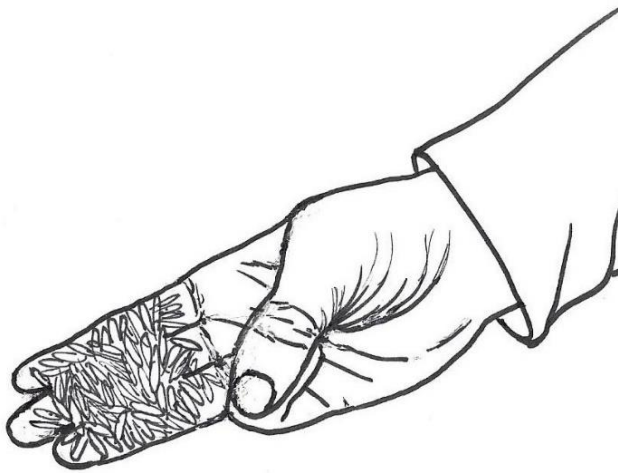
Muitas pessoas doaram alegremente sacos de arroz, tigelas de legumes, cestos de frutas e panelas de leite, manteiga e especiarias.

Um homem rico, que era tesoureiro responsável pelo dinheiro da cidade, observou o homem a ir de casa em casa a receber recipientes com comida e perguntou-se o que ele estaria a fazer. O homem acabou por chegar à porta do tesoureiro e, quando este abriu a porta, anunciou a refeição planeada para os monges e convidou-o a fazer doações de comida.

O tesoureiro ficou zangado, pensando que o homem estava a recolher as oferendas dos outros para se mostrar orgulhoso, como se tivesse feito todas as oferendas aos monges sozinho. Por isso, o tesoureiro sentiu uma forte antipatia pelo homem e desaprovou o que ele estava a fazer.

O tesoureiro respondeu: "Traga a tigela que tem."

Enquanto o homem ia buscar uma tigela, o tesoureiro murmurou para si mesmo num tom irritado:



“Este homem desprezível! Porque não se limitou a convidar tantos monges quantos ele próprio possa sustentar? Em vez disso, anda pela cidade a pressionar toda a gente a dar oferendas!”

O tesoureiro tirou alguns grãos de arroz de casa, pegou neles com três dedos e colocou-os na tigela do homem. Também apanhou alguns feijões e, usando três dedos, colocou-os na tigela.

Devido à forma como fez a oferenda — usando apenas três dedos, tornando a mão pequena como a pata de um gato — mais tarde ficou conhecido como Tesoureiro Patadegato.

Pegou num pouco de manteiga derretida de um pequeno pote e deixou cair apenas um pouco, gota a gota, na tigela. Pegou em algum xarope doce e deixou cair apenas um pouco, gota a gota, na tigela.

O homem colocou as oferendas do tesoureiro separadas das oferendas das outras pessoas. O tesoureiro viu-o fazer isso e questionou-se: “Porque é que ele coloca as oferendas que eu lhe dei separadas das outras? Será que vai tentar envergonhar-me apontando que um homem tão rico como eu deu tão pouco?”

Então, enviou um servo para descobrir, dizendo: “Segue aquele homem e diz-me o que ele faz com as minhas oferendas.”

O homem pegou nos grãos de arroz do tesoureiro e nos bocados de feijão, manteiga e xarope do tesoureiro, e polvilhou-os todos sobre as panelas e tigelas de arroz e outros alimentos que tinham sido doados. Enquanto fazia isso, disse:

“Que o tesoureiro receba uma grande recompensa.”

Ao colocar pedaços das oferendas do tesoureiro em todas as panelas e tigelas de comida, as doações do tesoureiro tornaram-se parte de todos os alimentos, o que fez com que as suas oferendas parecessem maiores.

O servo voltou ao tesoureiro e contou o que tinha visto.

O tesoureiro, ainda desconfiado de que o homem estivesse com más intenções, pensou: "Se aquele homem me humilhar no meio de toda aquela gente, matá-lo-ei no momento em que ele mencionar o meu nome!"

No dia seguinte, o tesoureiro escondeu uma faca debaixo das roupas e foi para o local onde a comida ia ser oferecida ao Buda e aos seus monges.

O homem que tinha recolhido todas as oferendas guiou o Buda e os monges até ao local onde as pessoas estavam à espera para servir a comida e depois disse:

"Senhor, esta comida é uma oferenda de todos. Não importa se uma pessoa deu muito ou pouco. Cada um deu com fé e generosidade. Que todos recebamos um grande mérito."

Ao ouvir estas palavras, o tesoureiro ficou chocado. Pensou,

"Eu vim com a intenção de matar este homem caso me humilhasse. Mas em vez disso, ele incluiu todos no seu pedido de bênção de mérito, tanto aqueles que doaram grandes potes de comida como os que ofereceram apenas algumas pitadas. Se não admitir o meu erro e pedir perdão a este homem, sofrerei as consequências do meu karma negativo."

O tesoureiro disse ao homem: "Meu amigo, fiz-te um grande mal ao pensar mal de ti. Por favor, perdoa-me."

O homem perguntou: "O que queres dizer?"

O tesoureiro contou-lhe a história toda, admitindo: "Pensei que guardaste as minhas ofertas para me envergonhar perto de todos, e quis matar-te se o fizesses."



O Buda, ao ouvir o que o tesoureiro disse e sabendo tudo o que ocorrera, declarou:

"Nunca se deve considerar uma boa ação como insignificante, por mais pequena que seja.

Pequenos atos de bondade tornar-se-ão grandes se os repetires vezes sem conta, como hábito.

Os sábios que praticam boas ações encher-se-ão de mérito, como um jarro que se enche de água gota a gota."

Perguntas:

1. Quando uma pessoa é generosa e incentiva outros a sê-lo também, que resultado terá em vidas futuras? (riqueza e popularidade)
2. Por que é que o homem convidou todos os monges em vez de apenas alguns? (sentia-se generoso e queria que outros se juntassem a ele nas ofertas)
3. O que sentiu o tesoureiro quando o homem o convidou a doar comida? (zangado; não gostava do que o homem estava a fazer)
4. O que pensou o tesoureiro que o homem iria fingir com as ofertas de toda a gente? (que ele próprio fez todas as ofertas)
5. O que pensou o tesoureiro que o homem poderia dizer para o humilhar? (que ele era um homem rico que fez uma oferta tão pequena)
6. O que ensinou o Buda que devemos tornar um hábito, para acumular muito mérito? (boas ações)

O que disse o Buda:

"Māvamaññētha puññassa, na maṃ taṃ āgamissati, udabindu nipātēna, udakumbhō pi pūrati, pūrati dhīrō puññassa, thōkathōkam pi āchīnaṃ."

"Não menosprezes o mérito, pensando que 'os bons resultados não virão até mim', pois com a queda das gotas de água um jarro se enche. Até mesmo fazendo atos virtuosos pouco a pouco, o sábio enche-se de mérito."

- Dhammapada 122 (9:7)

Discussão de Dharma – Mérito e Generosidade:

O que significa a palavra "mérito"?

O bom resultado que advém de fazer uma boa ação, um ato virtuoso, ou um bom karma.

O que são "boas ações", "atos virtuosos" e "bons karmas"?

São gestos de bondade, ser generoso e ajudar alguém. Bom karma também inclui práticas espirituais como aprender o Dharma, cantar, rezar ou meditar.

Todos significam fazer algo não para o próprio prazer, mas para o bem de outrem ou de outros, ou para o bem de todos os seres, inclusive nós mesmos.

Há tantas boas ações que podemos fazer. Conseguem dar alguns exemplos?

Ajudar os pais em casa, ajudar o professor a organizar a sala de aula, ser gentil com um aluno novo para que se sinta acolhido, oferecer-se para transportar algo, resgatar um ser vivo como uma minhoca, ajudar alguém com os trabalhos de casa, fazer algo de bom pelo ambiente, oferecer comida a alguém em vez de a comer sozinho.

Essas ações e todos os nossos bons karmas são as causas do mérito, os bons resultados.

O que queremos dizer com "bons resultados"? É algo como sorte, trazendo-nos felicidade e coisas positivas na vida como boa saúde, uma bela casa, pessoas prestáveis à nossa volta, amigos bondosos, segurança e proteção, ter o que precisamos e arranjar um trabalho que gostamos de fazer.

O que disse o Buda sobre as boas ações, mesmo as mais pequenas? São importantes; até as pequenas gentilezas que fazemos trarão bons frutos se as repetirmos vezes sem conta. Assim como pequenas gotas de água enchem um jarro, pequenos atos de bondade acumulam-se fazendo muito mérito.

Imagina um jarro debaixo de uma torneira a pingar – as gotas parecem tão minúsculas que nunca encheriam o jarro, mas se o deixarmos debaixo da torneira algum tempo, o jarro fica cheio de água.

Praticar boas ações em casa, na escola e onde quer que estejamos – mesmo quando amigos, irmãs e irmãos não o fazem – torna-se um hábito de bondade e entreatajuda, que automaticamente gera muito mérito.

Achas que o homem da história que recolheu ofertas de comida sabia que até as pequenas ofertas eram importantes?

Sim. Ele aceitou as pequenas ofertas do tesoureiro e tratou-as de forma muito especial, colocando pedaços em cada tigela e pote de comida.

Em vez de ser crítico, foi bondoso e compassivo, desejando que o tesoureiro recebesse grande mérito pelas suas ofertas, esperando que elas o ajudassem.

Por que pediu a outras pessoas na cidade para darem comida?

Queria praticar o que o Buda ensinou sobre incentivar os outros a doar.

Por que é importante incentivar os outros a serem generosos, a convidá-los a se juntarem a nós em atos bondosos?

O Buda disse que se incentivares os outros a dar, serás popular no futuro.

Há outras razões para encorajar a generosidade, para nos juntarmos em boas ações. Consegues pensar em alguma? Para que também acumulem mérito e tenham uma vida feliz.

E para mostrar que nos importamos com eles, não pensando apenas em nós mesmos.

Quando o tesoureiro fazia as ofertas, achas que ele pensava em mérito? Provavelmente não. Embora conhecesse o karma, estava focado nos seus pensamentos negativos sobre o homem que veio à sua porta.

Por que o tesoureiro teria pensamentos tão negativos sobre o homem?

Algumas pessoas não gostam de ver outros praticando boas ações. Não suportam pensar que ele é melhor que elas; querem sempre ser os melhores.

Assim, acabam por acreditar que essa pessoa é egoísta, mas finge bondade para chamar atenção ou ganhar recompensas.

Pessoas egoístas tendem a ver os outros como egoístas, incapazes de acreditar na altruísmo alheio.

Outra razão para não pensar em mérito era a preocupação em ter de dar algo. Embora rico e com comida abundante, como se sentiu ao doar? Não gostou. Era avarento, o oposto de generoso.

Os avarentos acham que serão mais felizes guardando tudo para si do que sendo generosos.

Após a pequena doação, o tesoureiro alimentou mais pensamentos negativos.

Quais foram? O medo e a raiva de que o homem o humilhasse.

E pensamentos cruéis — levava uma faca, pronto para matá-lo.

Pessoas cruéis muitas vezes supõem que os outros também o são.

Assim, ele presumiu que o homem seria cruel e o envergonharia.

O que o tesoureiro descobriu sobre o homem? Que não era cruel nem egoísta, mas sim bondoso, que valorizou sua pequena doação e generosamente quis partilhar mérito com todos.

O pequeno ato de bondade do homem — convidar o tesoureiro a doar — levou à pequena oferta, que por sua vez o levou à sorte de conhecer o Buda e ouvir o Dharma, mudando sua vida para melhor.

Até pequenos gestos de bondade podem ter resultados transformadores tão maravilhosos!

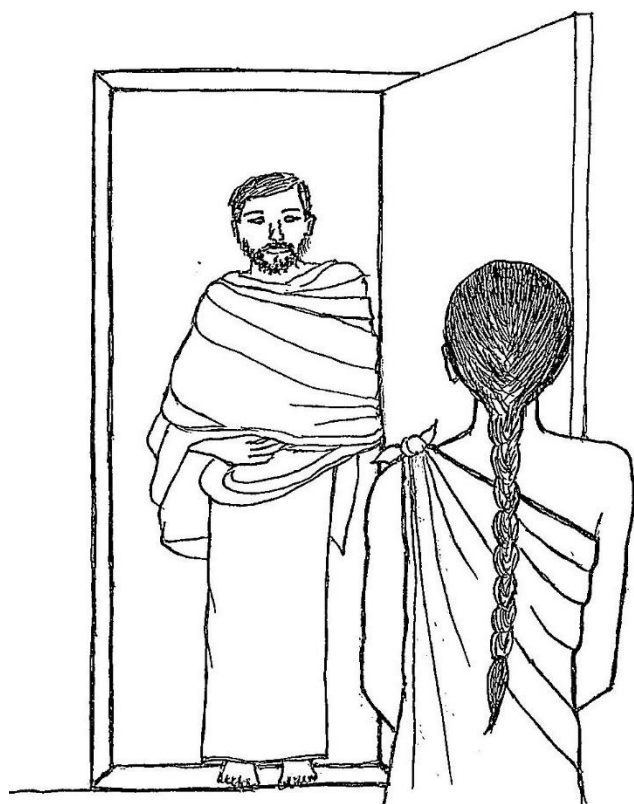
CAPÍTULO 2 – O HOMEM DO MANTO ÚNICO

Um homem muito pobre, chamado Homem do Manto Único, vivia com sua esposa em Savatthi. Chamavam-no assim por ser baixo e magro, possuindo apenas um tecido grosso para cobrir o torso. Era tão pobre que tinha apenas um tecido fino para a parte inferior do corpo, e sua esposa só um pano para se cobrir. Não tinham dinheiro para outras roupas. Quando um dos dois saía, usava o tecido grosso como casaco contra o sol ardente ou o vento frio. Assim, só um podia sair de cada vez, enquanto o outro ficava em casa.

Um dia, um mensageiro anunciou pela cidade que o Buda daria um ensinamento no mosteiro no dia seguinte. Ao ouvir, o Homem do Manto Único disse à esposa:

“Querida, anunciaram que haverá um ensinamento no mosteiro amanhã à tarde e à noite. Queres ir ouvir o Dharma de dia ou à noite? Não temos roupa suficiente para irmos juntos.”

A esposa respondeu: “Está bem, querido, vou de dia.”



mim ou minha esposa.”

“Mas eu quero fazer uma oferenda”, pensou ele.

Depois debateu-se consigo mesmo: “Se eu der este único pano, como vou conseguir comprar outro? Não tenho dinheiro suficiente. E se estiver frio lá fora e eu não tiver nada para me

No dia seguinte, ela vestiu o tecido grosso e foi ao mosteiro. Ele ficou em casa e, quando ela voltou ao anoitecer, entregou-lhe o manto. Ao despedir-se na porta, notou o quão alegre ela parecia. Como podia ser tão feliz sendo tão pobres? A caminho do mosteiro, questionava-se sobre sua alegria.

Ao chegar, sentou-se diante do Buda e ouviu o Dharma. Enquanto ouvia, uma alegria imensa surgiu nele. Sentiu-se tão repleto de júbilo que quis mostrar sua gratidão ao Buda com um presente. Mas o que dar? O bem mais precioso que tinha era o manto que vestia.

“É isso”, pensou. “Vou oferecer-lhe este manto.”

Mas logo lhe ocorreu: “Se eu der este manto ao Buda, não haverá roupa de abrigo para

aquecer? E se eu adoecer? E se tiver que passar o dia todo ao sol sem nada para me proteger? Talvez o Buda não precise deste pano. Talvez seja dado a outra pessoa. Além disso, o que será que a minha mulher vai pensar se eu o der? Talvez fique chateada.”

Tantos pensamentos desencorajaram-no de oferecer o seu grosso pano.

Mas um sentimento de generosidade surgiu no seu coração, e ele pensou: “Eu vou oferecer este pano! É o que quero fazer!”

E depois as dúvidas voltaram a surgir, quando pensou: “Estou louco? Não posso oferecer a única peça de roupa quente que tenho. Não sou rico como todas estas pessoas que vêm aqui com tantas oferendas. Há tanta gente a dar presentes, o meu será tão insignificante comparado com todas as ofertas generosas dos outros.”

A sua mente estava em guerra consigo mesma, pensando: “Vou dar!” e depois: “Não, não vou dar!”

Horas passaram enquanto o Buda continuava a ensinar. Finalmente, o programa da noite estava prestes a acabar e o Pequeno Um-Pano ainda não tinha tomado uma decisão. Pensou:



“Enquanto eu estive a lutar entre pensamentos de generosidade e pensamentos egoístas, passaram-se horas. Se estes poderosos pensamentos egoístas aumentarem, não me deixarão escapar ao sofrimento e terei futuras vidas de sofrimento. Por isso, vou dar o meu presente.”

Assim, o Pequeno Um-Pano superou finalmente mil pensamentos de dúvida e seguiu o seu impulso de generosidade. Pegando no pano grosso, colocou-o aos pés do Buda e exclamou em voz alta:

“Eu venci! Eu venci! Eu venci!”

O rei Pasenadi, o rei de Kosala, estava lá a ouvir o Dharma. Quando ouviu a voz alta do Pequeno Um-Pano, ficou muito curioso e disse aos seus assistentes:

“Perguntem-lhe o que é que ele venceu.”

Os homens do rei foram até ao Pequeno Um-Pano e perguntaram-lhe: “O quê ou quem é que você venceu?”

O Pequeno Um-Pano explicou a sua situação, a difícil decisão de oferecer o pano e os pensamentos conflituosos que surgiram na sua mente antes de vencer os seus pensamentos egoístas e decidir dar o presente.

Quando os homens relataram a explicação ao rei, ele disse: “Foi algo difícil o que aquele homem fez. Vou fazer-lhe uma gentileza.”

Assim, o rei ordenou que fosse dado ao Pequeno Um-Pano um conjunto de roupa novo—um pano para a parte superior do corpo e um pano para a parte inferior.

Quando lhe foram apresentados os novos panos pelo rei, o Pequeno Um-Pano ofereceu-os imediatamente ao Buda, pensando: “Ah! Agora tenho algo novo e bonito para oferecer ao Buda, como agradecimento pelo seu maravilhoso ensinamento!”

Então o rei, pensando que o Pequeno Um-Pano devia ficar com algo para si, duplicou o seu presente, dando-lhe dois pares de panos.

O Pequeno Um-Pano ficou encantado por também os poder oferecer ao Buda.

O rei pensou que ele pelo menos ficaria com um conjunto de roupa, mesmo que oferecesse o outro ao Buda. Por isso, duplicou novamente o seu presente e deu ao Pequeno Um-Pano quatro conjuntos de panos.

Quando ele novamente os ofereceu todos ao Buda, o rei duplicou mais uma vez o presente, dando-lhe oito conjuntos. E quando aconteceu o mesmo, deu-lhe dezasseis conjuntos. Mais uma vez, o Pequeno Um-Pano ofereceu-os todos ao Buda.

Finalmente, o rei deu 32 conjuntos de panos ao Pequeno Um-Pano, mas para evitar que alguém dissesse: “O homem não ficou com nenhum par para si, mas deu todos os que recebeu”, o rei disse ao Pequeno Um-Pano:

“Fica com um par para ti e dá outro par à tua mulher.”

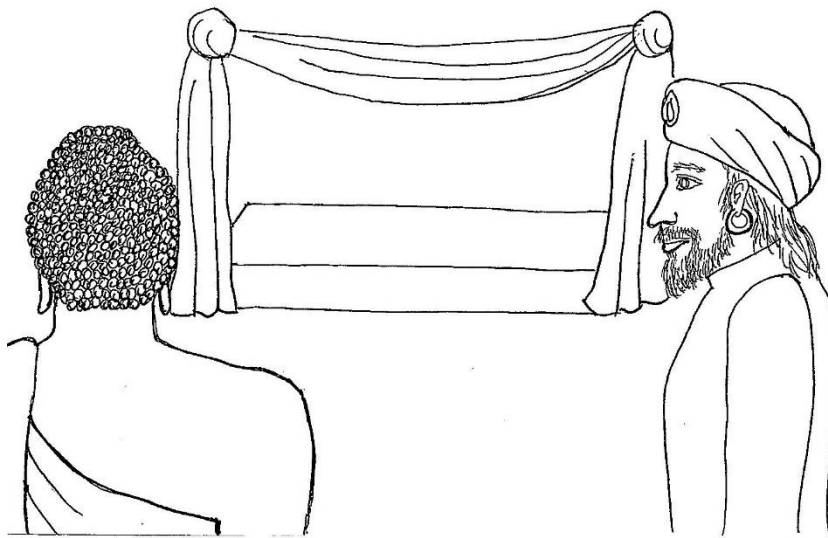
Com esta instrução, o Pequeno Um-Pano ficou com dois pares para si e para a mulher e deu os trinta pares de panos restantes ao Buda. O rei pensou que, mesmo que o Pequeno Um-Pano tivesse dado tudo isso cem vezes, ele teria igualado as ofertas dadas ao Buda com presentes equivalentes.

O rei disse aos seus homens: “Foi de facto algo difícil o que aquele homem fez. Tragam as minhas duas mantas.”

Os homens trouxeram-nas, e então o rei presenteou o Pequeno Um-Pano com as duas mantas luxuosas, que valiam mil peças de dinheiro.

O Pequeno Um-Pano pensou consigo mesmo: "Não sou digno de cobrir o meu corpo com estas mantas. Estas são próprias apenas para o Buda e a sua Sangha."

Por isso, pendurou uma das mantas como um dossel sobre a cama na cabana do Buda, a pequena casa no mosteiro onde o Buda ficava. Pendurou a outra manta como um dossel na sua própria casa, sobre o lugar onde um monge visitante se sentaria para ter uma refeição.



Na noite seguinte, o rei foi visitar o Buda na sua cabana. O rei reconheceu a manta pendurada sobre a cama e perguntou:

"Senhor, quem foi que o honrou com a oferta desta manta?"

O Buda respondeu: "O Pequeno Um-Pano."

O rei pensou: "Assim como eu acredito no Dharma e me

regozijo na minha crença, este homem acredita no Dharma e se regozija na sua crença."

O rei ficou tão impressionado com a generosidade do Pequeno Manto Único que lhe presenteou com quatro elefantes, quatro cavalos, quatro mil moedas, quatro servos e quatro excelentes aldeias. Estes presentes ficaram mais tarde conhecidos como a "oferta dos quatros".

Quando os monges ouviram falar dos presentes que o rei dera ao Pequeno Manto Único, começaram a comentar entre si em privado: "Oh, quão maravilhosa foi a ação do Pequeno Manto Único! Logo após a ter feito, recebeu todos aqueles presentes dos quatros! Mal fez uma boa ação, e imediatamente lhe foi dado o resultado dessa boa ação!"

O Buda aproximou-se e perguntou-lhes: "Monges, o que estais aqui a conversar?"

Quando lhe contaram, ele disse: "Monges, se o Pequeno Manto Único tivesse podido fazer-me a sua oferta no princípio da noite, teria recebido a 'oferta dos dezesseis'. Se o tivesse feito na segunda parte da noite, teria recebido a 'oferta dos oitos'. Como só me fez a oferta tarde na noite, recebeu apenas a 'oferta dos quatros'."

O Buda continuou: "Quando alguém pensa em praticar uma boa ação, deve fazê-lo imediatamente. Não deve ignorar o impulso de fazer o bem que surge nele. Uma boa ação realizada tarde pode ser recompensada, mas a recompensa será menor ou chegará mais devagar. Além disso, se esperar para a fazer, pode vir a não conseguir fazê-la de todo, pois a mente tende a distrair-se com pensamentos negativos. Por isso, uma pessoa deve praticar uma boa ação no instante em que o impulso de fazer o bem surge nela."

Perguntas:

1. Como se sentiu o Pequeno Manto Único quando ouviu os ensinamentos do Buda? (cheio de alegria)
2. O que quis fazer quando ouviu os ensinamentos do Buda? (oferecer-lhe a sua manta grossa)
3. Por que não ofereceu a manta logo de início? (teve muitos pensamentos sobre por que não deveria oferecer a manta)
4. O que conquistou quando gritou "Eu venci!?" (pensamentos sobre si mesmo, pensamentos egoístas)
5. O que fez o Pequeno Manto Único quando o rei lhe deu os novos conjuntos de roupas? (ofereceu-os ao Buda)
6. Segundo o Buda, se o Pequeno Manto Único tivesse oferecido a manta mais cedo, teria recebido mais presentes do rei? (sim)

O Que o Buda Disse:

"Abhittharetha kalyāṇe, pāpā cittaṃ nivāraye, dandhaṃ hi karoto puññaṃ, pāpasmim ramati mano."

"Apressai-vos a fazer o bem, e contenham a mente contra pensamentos negativos. Se alguém for lento a acumular mérito, a sua mente deleitar-se-á em pensamentos errados."

Dhammapada 116 (9:1)

Discussão de Dharma – Quando fazer mérito:

O Pequeno Manto Único sentiu-se grato e generoso, por isso quis dar um presente mesmo sendo tão pobre.

Quando não se tem muito para dar, é muito mais difícil doar do que quando se é rico e há muitas coisas que se pode oferecer sem ficar desamparado.

Como o rei mencionou, terá sido muito difícil para o Pequeno Manto Único doar as únicas roupas quentes que tinha.

Dar algo de que gostamos muito, ou a que estamos muito apegados, é um ato muito virtuoso; cria mais mérito do que se doássemos algo que nos é indiferente.

Porquê? Porque ao doá-lo, estamos a desapegar-nos dele, a libertar-mo-nos, o que nos ajuda a deixar o egoísmo.

Além disso, oferecer ao Buda ou aos monges budistas – a Sangha – gera muito mérito.

Porquê? Porque apoia o Buda ou os monges a viajar, a construir templos e mosteiros, e a ordenar mais monges, para que possam ensinar o Dharma a mais pessoas, e todas elas praticarem o Dharma, serem mais felizes e pacíficas, e ajudarem a tornar o mundo um lugar melhor.

Assim, a oferta do Pequeno Manto Único foi um ato muito virtuoso, e por isso, recebeu o resultado do seu mérito imediatamente – quando o rei lhe deu os presentes.

Podemos fazer mérito dando bens materiais – dinheiro, um presente, algo belo que fizemos, ou outros objectos – aos outros, mas que mais podemos oferecer para gerar mérito?

Nosso tempo e energia – para ajudar os outros, para ensinar algo, para falar palavras bondosas, ou para qualquer outro ato de generosidade.

E ainda, as práticas espirituais como orações, cânticos, meditação, leitura de livros de Dharma, ir ao templo são outras ótimas formas de fazer mérito.

Quando disse o Buda que devemos fazer mérito? Falou que ao ter o impulso ou a ideia para praticar o bem, não devemos ignorá-lo ou esperar!

Fazei-o assim que surgir o pensamento duma ação proveitosa, bondosa ou benemérita.

Consegues pensar em alguns exemplos de pensamentos que possas ter quando ves uma oportunidade de fazer algo bom?

“Talvez ela precise de ajuda”, “Isto precisa de ser limpo”, “Isto precisa de ser guardado”, “Ninguém está a ajudar, talvez eu deva ajudar.” Ou “Ele é o único a fazer todo o trabalho, eu podia ajudar” ou “Ela parece solitária, talvez eu possa falar com ela”, ou “Ela não recebeu nenhum, eu podia dar-lhe o meu”, ou “Ninguém o escolheu como parceiro, eu posso escolhê-lo”, ou “Parece que ele não sabe fazer isto, talvez eu deva mostrar-lhe como” ou “Eu podia meditar e rezar com eles”.

Pode levar apenas uns momentos do nosso tempo, mas pode significar muito para alguém, e aumenta o nosso bom karma, o nosso mérito, a nossa boa sorte.

Claro, se houver perigo e alguém precisar de ajuda, podemos precisar de chamar um adulto para ajudar.

Mas geralmente, quando vemos uma oportunidade de fazer algo bondoso, devemos fazê-lo imediatamente.

Caso contrário, como o Pequeno Uma-Veste, se esperarmos e pensarmos se realmente devemos fazê-lo, então o que pode acontecer?

Distraímos-nos com outros pensamentos. Ou ficamos preguiçosos, ou fazemos algo que achamos mais divertido, por exemplo, no nosso telemóvel, videogames ou ver televisão.

Consegues pensar em alguns pensamentos típicos que possam desencorajar-nos de fazer boas ações?

“Alguém pode fazê-lo”, ou “Eles não precisam realmente da minha ajuda”, ou “Por que hei-de ajudar se nenhum dos outros miúdos está a ajudar”, ou “Ninguém está a pedir ajuda”, ou “Estou demasiado cansado”, ou “Não tenho tempo”, ou “Estou a fazer algo mais divertido”, ou “Não me apetece ajudar” ou “Ajuda ontem”, ou “Quero ficar com o meu amigo”, ou “O que é que o meu amigo vai pensar se eu for ajudar?”

Este tipo de pensamentos muitas vezes sobrepeem-se ou matam os nossos bons pensamentos, e depois perdemos a oportunidade de fazer algo bom e entramos no hábito de ignorar oportunidades de ajudar.

Quando notares estes tipos de pensamentos, lembra-te do Pequeno Uma-Veste a dizer: “Eu conquistei! Eu conquistei! Eu conquistei!” e faz o ato bondoso de qualquer maneira.

Se estiveres preocupado com o que os teus amigos possam pensar, é bom mostrar-lhes que és um líder, tomando a iniciativa de oferecer ajuda, e não apenas seguindo o que eles fazem.

Quando criamos mérito — ou seja, bom carma — iremos certamente colher bons frutos em algum momento.

Existe outra forma muito fácil de gerar mérito, tão simples que só leva um instante.

Chama-se “regozijar-se com os actos bons dos outros”.

Lembram-se do que os monges faziam no final da história?

Estavam a falar da boa acção do Pequeno Um-Robe, admirando o seu gesto bondoso.

Estavam a regozijar-se com o mérito do Pequeno Um-Robe. E ao fazê-lo, também estavam a gerar mérito.

O que significa “regozijar-se com um acto bom”?

Significa pensar nisso com alegria, contentando-se por ver alguém praticar uma verdadeira boa acção.

Em alguns templos, as pessoas regozijam-se com os cânticos de orações e com as oferendas de outros (flores, comida, etc.) ao altar de Buda, dizendo “Sadhu, sadhu, sadhu”, que significa “Excelente, excelente, excelente”, ou tocando na oferenda antes de ser colocada no altar.

Porque podemos criar mérito ao admirar um acto bom de outra pessoa?

Porque o regozijo afasta os nossos pensamentos negativos e substitui-os por pensamentos bondosos.

Às vezes, ao vermos alguém praticar uma boa acção, podemos ter pensamentos negativos, como criticar a forma como o faz, pensar que só o faz para chamar a atenção ou obter recompensa, ou que está a exhibir-se.

Ou podemos sentir inveja por ter tanta riqueza ou tempo para dar aos outros.

Mas quando nos regozijamos com o acto dessa pessoa, passamos a pensar que, ao fazer o bem, ela está a espalhar bondade, tornando o mundo melhor para todos.

E desejamos ou oramos para que essa pessoa encontre felicidade através dos seus actos bons.

Estes pensamentos fazem desaparecer os nossos pensamentos negativos.

E os nossos pensamentos bondosos — não apenas palavras e acções — geram mérito.

É como se nos uníssemos à boa acção dessa pessoa, e à sua felicidade.

O mérito não serve apenas para a nossa própria sorte, mas deve ser partilhado, desejando que os outros, ou todos os seres, tenham paz e felicidade e estejam livres do sofrimento. Partilhar o mérito multiplica-o, para que possamos tê-lo em abundância para nós e para os outros.

CAPÍTULO 3 – UM ASCETA FAZ UMA CENA HORRÍVEL

Na cidade de Savatthi vivia uma mulher devota que apoiava um asceta — um homem sem lar e com poucos bens, que buscava a iluminação — chamado Pāṭhika. Ela respeitava-o como um homem sagrado, preparava-lhe comida todos os dias e dava-lhe tudo o que ele precisava, como se fosse seu filho.

Naquela época, o Buddha estava a ensinar em Savatthi, e os amigos e vizinhos da mulher iam ouvi-lo. Quando regressavam, diziam-lhe que o Buddha era o melhor mestre — tão inspirador, cheio de sabedoria e conhecimento, muito superior a qualquer outro guia espiritual que já tinham conhecido — e que conseguia fazê-los compreender verdadeiramente o Dharma e transformar as suas vidas, levando-os à paz real e a uma felicidade profunda. Diziam frequentemente:

"Oh, quão maravilhoso é o ensinamento dos Buddhas!"

Ao ouvir os vizinhos a elogiar assim o Buddha, a mulher também quis ir ao mosteiro para o escutar. Por respeito a Pāṭhika, o asceta que ela apoiava, ela pediu-lhe permissão para ir ouvir o Buda. Disse-lhe:



"Nobre senhor, quero ir ouvir o Buda."

Ele respondeu: "Não vás."

Ela disse-lhe mais tarde, várias vezes, que queria ir ao mosteiro ouvir o Buda ensinar. Ele respondeu sempre, simplesmente

dizendo-lhe para não ir.

A mulher pensou consigo mesma: "Já que este asceta não me permite ir ao mosteiro ouvir o Dharma, convidarei o Buda para minha casa e ouvirei o Dharma aqui mesmo."

Naquela noite, disse ao filho: "Vai convidar o Buda para aceitar o almoço em minha casa amanhã."

O rapaz saiu de casa para ir ao mosteiro, mas por respeito ao asceta a quem sua mãe era tão devota, foi primeiro visitar Pāṭhika.

O asceta perguntou-lhe: "Onde vais?"

O rapaz respondeu: "Por instrução da minha mãe, vou convidar o Buda."

Pāṭhika disse: "Não vás ter com ele."

O rapaz respondeu: "Está bem, mas tenho medo da minha mãe, por isso tenho de ir. Estou a ir."

Pāṭhika disse: "Deixa que nós dois comamos as iguarias preparadas para ele. Não vás."

O rapaz disse: "Não, a minha mãe vai repreender-me."

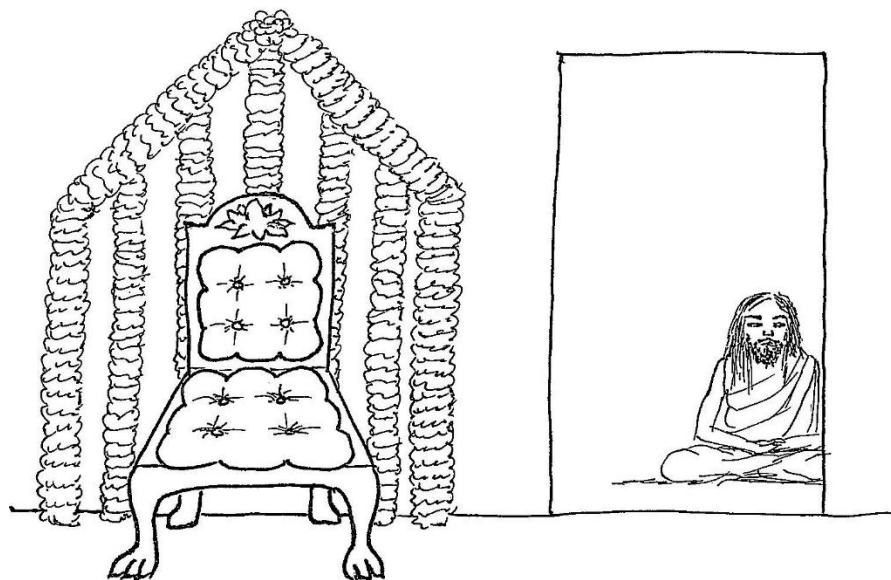
O asceta teve outra ideia e disse: "Então vai. Mas quando fores convidar o Buda, não lhe digas onde fica a casa, em que rua está, ou que caminho deve tomar para chegar lá. Em vez disso, age como se morasses perto, e quando saíres, foge como se pretendesses tomar um caminho diferente e depois volta aqui."

O rapaz ouviu essas instruções e foi para o mosteiro. Quando teve oportunidade de se aproximar do Buda, foi até ele e convidou-o para o almoço no dia seguinte. Como o asceta lhe tinha dito, o rapaz não disse ao Buda o endereço nem indicou como chegar à casa, e saiu rapidamente em direção a uma estrada que não levava à sua casa, regressando depois ao asceta.

Quando chegou, Pāṭhika perguntou-lhe: "O que fizeste?"

O rapaz respondeu: "Tudo o que o nobre senhor me disse para fazer."

O asceta disse: "Fizeste muito bem. Amanhã, os dois comemos as iguarias preparadas para ele."



No dia seguinte, de manhã cedo, Pāṭhika foi para casa da mulher e, levando o filho dela consigo, sentou-se num quarto nos fundos da casa.

Os vizinhos untaram a casa com estrume de vaca, que era a forma tradicional de refrescar a casa. Naquela época na Índia, o estrume de vaca era considerado limpo. Segundo as tradições na Índia para receber

convidados muito importantes como reis, os vizinhos penduraram grinaldas de cinco tipos de flores como decoração à volta da área onde os convidados de honra se sentariam. Trouxeram uma cadeira cara para o Buda se sentar, pois não sabiam que tipo de assento preparar para um Buda. Admiraram-no tanto que achavam que ele deveria ser tratado como um rei, e não sabiam que deveria receber um assento simples e limpo adequado para um monge.

Entretanto, de manhã cedo, o Buda tomou a sua tigela e manto exterior e foi direto para casa da mulher. Não precisava de indicações, nome da rua ou endereço. Os Budas nunca precisam que lhes digam direções ou como chegar a qualquer lugar; eles conhecem os caminhos que levam aonde quer que vão.

Quando o Buda chegou à frente da sua casa, a mulher saiu para o cumprimentar, inclinou-se respeitosamente e conduziu-o para dentro de casa. Serviu-lhe a maravilhosa comida que tinha preparado. Quando o Buda terminou a refeição, a mulher pegou na sua tigela, querendo que dissesse algumas palavras de Dharma em agradecimento pela comida.

Ela ouviu o Buda e, ouvindo a sua bela voz ensinar o Dharma pela primeira vez na vida, encheu-se de felicidade. Com grande alegria aplaudiu-o, exclamando subitamente: "Bem dito! Bem dito!"

Pāṭhika, sentado no quarto dos fundos, ouviu os aplausos da mulher e as suas palavras de louvor ao Buda. Não conseguia suportar ouvir a sua própria apoiante a admirar outro professor. Porque é que ela o ignorava e se excitava com este monge? Fervilhando de raiva e sem conseguir controlar-se, ergueu-se, entrou na sala onde o Buda estava a ensinar e anunciou em voz alta a toda a gente,

"Ela já não é minha discípula!"



Virando-se para a mulher, exclamou com desprezo: "Velhota, estás perdida por aplaudir esse homem assim!"

Gritou que ela era desleal, desrespeitosa e negligente para com ele e por isso era uma pessoa desleal, rude e descuidada. Bradeu que ela era ignorante e tola por correr atrás de outros professores de quem nada sabia.

Depois gritou furiosamente todo o tipo de insultos ao Buda. Acusou o

Buda de roubar os discípulos de outros professores, de dominar aldeias, lavar o cérebro e forçar

os homens a abandonarem as suas famílias para se tornarem monges de cabeça raspada. Parecia estar a despejar toda a raiva e inveja que acumulara na mente. Depois saiu rapidamente da casa da mulher, ainda aos gritos com insultos.

A mulher ficou extremamente envergonhada com as palavras insultuosas de Pāṭhika. Quando o Buda continuou a ensinar, a sua mente estava tão perturbada pelo comportamento terrível de Pāṭhika que não conseguia concentrar a atenção nos ensinamentos do Buda. O homem que ela julgava ser um santo, a quem dedicara tanto devoção e respeito, insultara-a e chocara-a com um comportamento totalmente inapropriado para um homem sagrado. E pior ainda, gritara insultos ao seu precioso e mais respeitado convidado, o Buda, dentro da sua própria casa! Sentia-se tão envergonhada.

O Buda perguntou-lhe: "Não consegues fixar a tua mente nos meus ensinamentos?"

Ela respondeu: "Bom e venerável senhor, a minha mente está completamente perturbada pelas palavras insultuosas deste asceta."

O Buda disse: "Não debes pensar nas palavras de uma pessoa ignorante; não debes prestar atenção ao comportamento de pessoas como ele. Debes pensar apenas no que fizeste e não fizeste, nas tuas próprias ações boas e más."

Perguntas:

1. Por que razão a mulher apoiava o asceta, fornecendo-lhe comida e o que ele necessitava? (ela respeitava-o como um homem sagrado)
2. Por que achas que ele não queria que ela visitasse o Buda? (tinha inveja e queria que ela só o apoiasse a ele e lhe fosse leal)
3. O que planeou o asceta fazer quando a mulher preparasse boa comida para o Buda no dia seguinte, e o Buda não aparecesse? (comer a comida que foi preparada para o Buda)
4. Como é que o Buda soube chegar à casa da mulher? (Os Budas sempre sabem o caminho para qualquer lugar a que se destinem)
5. Como se sentiu a mulher quando Pāṭhika a insultou a ela e ao Buda? (chocada, envergonhada, humilhada)
6. O que é que o Buda disse à mulher para não pensar, para não prestar atenção? (às palavras e comportamento de uma pessoa ignorante)

O que o Buda Disse:

"Na parēsaṃ vilōmāni, na parēsaṃ katākataṃ, attanō va avekkheyya katāni akatāni ca."

"Não se devem procurar os defeitos dos outros, nem o que fizeram ou deixaram de fazer. Deve-se antes considerar o que nós próprios fizemos e deixámos por fazer."

Dhammapada 50 (4:7)

Discussão do Dharma — Mau comportamento dos outros:

Por que razão a mulher da história ficou tão chocada e envergonhada?

O asceta, Pāṭhika, supostamente era o seu amigo e professor espiritual, e era um convidado na sua casa, no entanto comportou-se de forma tão terrível para com o Buda.

Ela ficou chocada por alguém em quem confiava e respeitava tanto se comportar de repente tão mal.

Talvez se tenha sentido tola, traída ou zangada por o ter respeitado e apoiado como um homem sagrado durante tanto tempo, quando agora ele não parecia ser muito sagrado.

Pensa numa altura em que alguém te chocou com um comportamento terrível.

Consegues recordar os teus pensamentos e sentimentos nessa altura?

Talvez tenhas sentido medo que a pessoa te pudesse magoar ou a alguém.

Talvez tenhas receado que a pessoa pudesse estragar algo.

Se a pessoa te intimidou ou a alguém, ou disse algo insultuoso ou desrespeitoso, talvez tenhas sentido raiva ou ódio ou vontade de te vingares.

Se um amigo ou familiar te chocou com o seu mau comportamento, talvez te tenhas sentido perturbado, envergonhado ou humilhado, como a mulher da história.

O Buda ensina-nos a não pensarmos no mau comportamento dos outros.

Mas é difícil deixar de pensar nisso quando nos provoca estes sentimentos — estas emoções fortes — de medo, preocupação, vergonha, humilhação, raiva, ódio ou desejo de vingança.

Então, como podemos deixar de pensar no seu mau comportamento?

Primeiro, tentamos acalmar as nossas emoções.

O que fazes para te acalmares?

Talvez gostes de ler, ouvir música, sair, brincar com um animal, conversar com um amigo, desenhar ou escrever num diário.

Também podes experimentar mindfulness.

Uma forma de praticar a atenção plena é ir para um sítio sossegado, sentar-se, fechar os olhos e prestar atenção a tudo o que consegue ouvir e a todas as sensações do seu corpo.

Repare em cada pequeno som, mas não pense nele — o que é, de onde vem — apenas continue a ouvir.

Observe todas as sensações do seu corpo: por exemplo, a cadeira ou o chão sob si, o calor dos seus dedos a tocarem-se, o calor dos seus artelhos a tocarem-se, o ar a entrar e a sair do nariz,

o movimento da barriga com cada inspiração e expiração, as pálpebras sobre os olhos, a língua contra os dentes.

A seguir, quando a sua mente divagar de volta para o mau comportamento da pessoa, reflita se existe algum problema ou perigo contínuo com essa pessoa que precise de resolver.

Está preocupado que essa pessoa se comporte mal outra vez e lhe faça mal a si ou a alguém, ou estrague alguma coisa?

Se sim, pense no que pode razoavelmente fazer para evitar danos ou impedir que a pessoa cause danos ou estragos no futuro.

Ou, está a sentir-se zangado, a pensar que ela devia ser castigada pelo que fez?

Nesse caso, considere se deve denunciar o comportamento a um adulto que possa lidar da melhor forma com as consequências desse comportamento.

Assim que decidir o que pode fazer para evitar danos ou estragos futuros, ou optar por denunciar o comportamento, então não há necessidade de pensar mais no mau comportamento. Já resolveu o problema, não há mais nada a fazer, preocupar-se mais não vai ajudar, portanto deixe-o ir!

Pode libertar-se de quaisquer pensamentos de vingança ao lembrar-se de que a pessoa acabará por sofrer as consequências dos seus maus karmas, das suas más ações, e de que você não quer criar mau karma para si mesmo ao vingar-se, prejudicando essa pessoa.

Mas, se ainda estiver a pensar no mau comportamento de alguém, pondere: há alguma coisa que possa aprender com esse comportamento?

Pense se, por vezes, também não terá um comportamento semelhante.

Talvez não aja exatamente como essa pessoa, mas poderá ficar excessivamente chateado ou zangado com certas coisas e, ocasionalmente, ser brusco com os outros.

Ou, estará a focar-se no mau comportamento deles para se sentir melhor do que eles?

Em vez de pensar no que é "mau" nos outros, pense no que é "mau" em si mesmo.

Pode recordar-se disto apontando o dedo e pensando: "Quando aponto um dedo para os outros, reparo nos meus outros dedos que apontam para mim."

Além disso, no final do dia, reflita sobre o seu comportamento, o que fez e disse nesse dia, e se há algo que poderia fazer melhor da próxima vez.

Estas são formas de praticar o que o Buda ensinou: olhar para o seu próprio comportamento em vez do dos outros.

Se ainda estiver a pensar no mau comportamento da pessoa, pergunte a si mesmo: "Há alguma outra boa razão para pensar nisso?"

Se não houver, então pensar nisso provavelmente só está a arrastar os seus pensamentos para a negatividade – está a ter cada vez mais pensamentos de medo, preocupação, raiva, ódio ou vingança que não o estão a ajudar. Isto é o que o Buda nos ensina a evitar.

Sempre que pensar no mau comportamento, tente substituir os pensamentos negativos por pensamentos positivos.

Por exemplo, tente sentir compaixão pela pessoa que se comportou mal e deseje-lhe paz e felicidade. Se ela estivesse em paz e feliz, não se comportaria mal.

Sinta-se grato por não ter as circunstâncias que levaram a pessoa a comportar-se mal.

CAPÍTULO 4 – QUATRO MONJINHOS FAMINTOS

Havia uma vez um casal idoso e abastado que pertencia ao nível mais alto – ou elite – da sociedade, chamados brâmanes na Índia. Antes do nascer do sol, a mulher preparou comida deliciosa que queria oferecer a quatro monges, como forma de fazer mérito, para assegurar um bom futuro à sua família. Contudo, não queria que fossem quaisquer monges. Desejava servir monges muito especiais, da elite, que tivessem vindo da classe brâmane antes de se tornarem monges. Muito cedo, de manhã, disse ao marido:

"Vai ao mosteiro e pede ao responsável que escolha quatro brâmanes idosos e os traga aqui."

O marido foi ao mosteiro onde estavam os monges do Buda e disse à pessoa que parecia estar encarregada de receber os visitantes: "Escolha quatro brâmanes para mim e traga-mos."

O responsável entrou no mosteiro e logo regressou com o marido da mulher, acompanhado por quatro monjinhos jovens, de apenas sete anos de idade. Mas estes monges eram extremamente especiais; eram arahants, completamente iluminados.

O marido conduziu os quatro monjinhos à sua casa espaçosa e encantadora. A mulher esperava, ansiosa por servir a sua comida cuidadosamente preparada aos melhores e mais sábios monges idosos. Tinha comprado quatro cadeiras muito caras para os monges se sentarem confortavelmente e tinha tudo lindamente arrumado para os seus convidados.

Assim que viu os monjinhos a entrar em sua casa, ficou tão chocada e desiludida que o seu sorriso se transformou num olhar zangado. Como é que o marido tinha falhado em cumprir o seu pedido tão simples de trazer brâmanes idosos? Depois de todo o trabalho que teve para preparar tudo para convidados sábios e altamente respeitados, ele volta para casa com crianças pequenas! Parecia uma brincadeira cruel! Cheia de ira, puxou o marido para o lado e rosnou,

"Foste ao mosteiro e trouxeste quatro rapazes que nem são velhos o suficiente para serem teus netos!"

Ela não ia deixar que aquelas crianças estragassem as suas belas cadeiras novas. Espalhou algumas almofadas no chão para eles se sentarem e disse-lhes:

"Sentem-se aqui!"

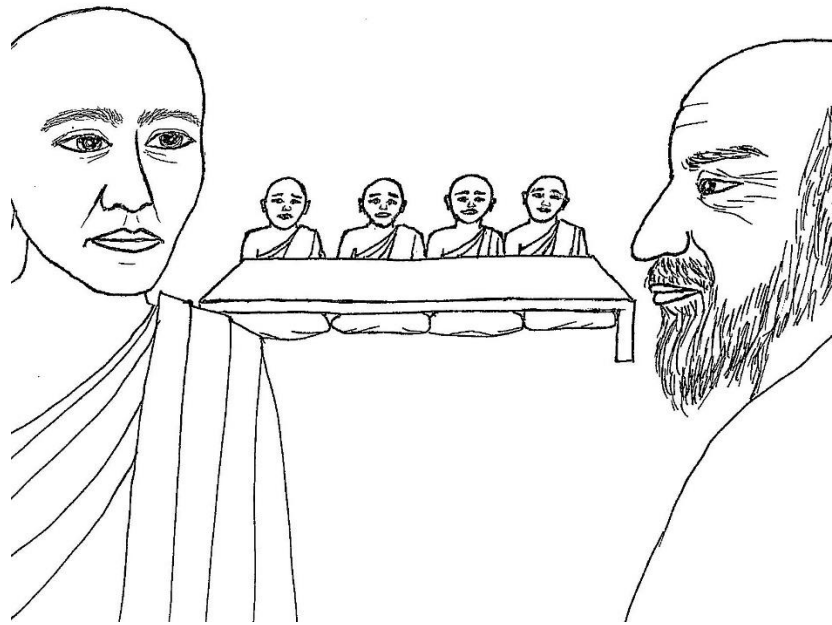
Estava determinada a servir a sua comida cuidadosamente preparada a monges idosos e nobres. Disse ao marido:

"Brâmane, vai procurar alguns brâmanes idosos e trazê-los aqui."

O marido voltou rapidamente ao mosteiro e avistou um monge mais velho por perto. Era o Venerável Sariputta, um dos dois discípulos mais importantes, avançados e famosos do Buda. O marido convidou-o para o almoço, dizendo:

“Vem, vamos para nossa casa.”

O Venerável Sariputta concordou, e o marido, segundo o costume, pegou na sua tigela e conduziu-o até sua casa.



Ao chegarem, o Venerável Sariputta viu os quatro jovens monges sentados em silêncio. Perguntou:

“Estes brâmanes já receberam comida?”

O marido admitiu: “Não, ainda não receberam nada.”

O Venerável Sariputta sabia que a comida tinha sido preparada apenas para quatro convidados, por isso não era apropriado juntar-se aos

pequenos monges para o almoço.

Disse: “Estes brâmanes aqui sentados devem ser servidos primeiro. Dá-me a minha tigela.”

Recolhendo a tigela do marido, partiu.

A mulher perguntou, curiosa: “O que ele disse?”

O marido contou-lhe as palavras do Venerável Sariputta e como ele simplesmente se foi embora. A mulher não pareceu notar ou importar-se que o Venerável tivesse chamado brâmanes aos pequenos monges. Disse:

“Deve ter sido porque não quis comer. Vai depressa, procura outro brâmane e traz-no aqui.”

O marido regressou ao mosteiro e viu o Venerável Moggallana, o outro dos dois mais importantes discípulos do Buda. Convidou-o para o almoço e levou-o para casa. Quando o Venerável Moggallana viu os quatro pequenos monges, também percebeu que a comida tinha sido preparada para quatro convidados. Repetiu as mesmas palavras que o Venerável Sariputta e, pegando na sua tigela, voltou de imediato ao mosteiro.

A mulher disse ao marido: “Ora bem, estes monges mais velhos não querem comer. Percorre o parque do bairro dos brâmanes e traz comigo um único brâmane idoso.”

Os pequenos monges ainda não tinham comido nada naquele dia. E não comiam desde o meio-dia do dia anterior, porque os monges não comem após o meio-dia. O almoço era a sua única refeição diária. Estavam famintos.

Como os pequenos monges, sendo arahants, possuíam grande mérito e pureza, um sinal foi automaticamente recebido por Sakka, o rei do Céu dos 33 Deuses, quando sentiu o seu trono subitamente aquecer. Percebendo o motivo, viu que os jovens monges estavam na casa do casal idoso desde de manhã sem comer, enfraquecidos e exaustos.

Sakka pensou: “É meu dever ir lá,” e disfarçou-se de um brâmane muito velho, consumido pela idade. Dirigiu-se ao parque do bairro brâmane e sentou-se no lugar mais visível, para que pudesse ser facilmente notado.

Quando o marido o viu, pensou: “Agora a minha mulher ficará contente.” E disse ao velho brâmane: “Vem, vem à minha casa para uma refeição,” e levou-o consigo.

A mulher, ao ver o velho brâmane, ficou encantada e colocou várias mantas e esteiras sobre uma das cadeiras para o acomodar confortavelmente, dizendo: “Nobre senhor, sente-se aqui.”

Mas quando Sakka, disfarçado de velho brâmane, entrou em casa, inclinou-se respeitosamente perante os quatro pequenos monges e sentou-se no chão, com as pernas cruzadas, junto à borda das almofadas onde os jovens estavam.



A mulher, observando o seu comportamento, achou que a sua mente devia estar confusa—senil, talvez—devido à idade.

Enfureceu-se ao ver que nada estava a correr conforme o seu plano de servir uma refeição a brâmanes honrados e sábios, e que agora tinha um grupo de pessoas indignas em casa, à espera de comer.

Disse ao marido: “Sem dúvida trouxeste um brâmane, mas trouxeste um que até podia ser

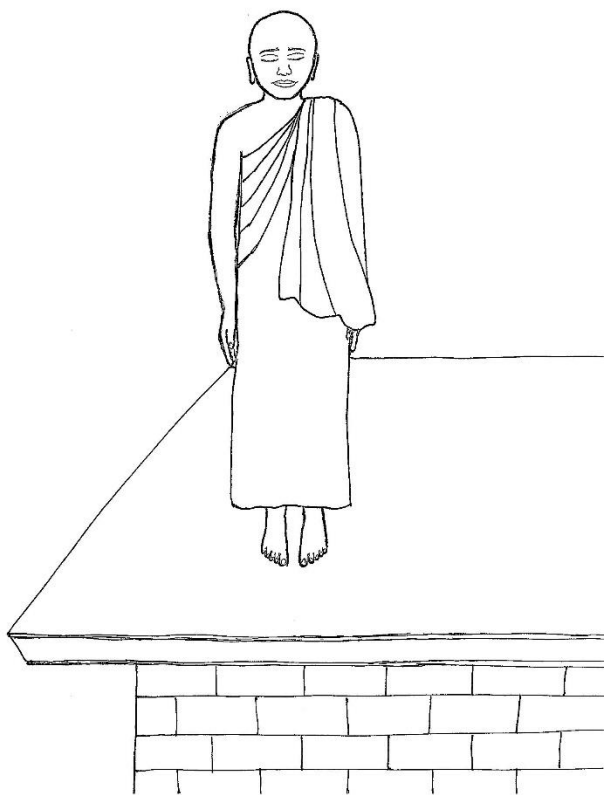
teu pai. Ele ajoelha-se perante monges-criança que poderiam ser seus netos. De que nos serve? Põe-no lá fora!”

O marido agarrou o velho primeiro pelo ombro, depois pelo braço, e finalmente pela cintura, tentando arrastá-lo para fora. Mas o ancião recusou-se a mover-se. A mulher disse:

“Anda, agarra um braço e eu agarro o outro.”

Assim, cada um pegou num braço do velho, seguraram-no pelas costas e arrastaram-no pela porta fora. Quando voltaram para dentro, horrorizaram-se ao ver que o ancião já estava novamente sentado ao lado dos jovens monges, acenando-lhes com as mãos!

Parecia um truque de magia, e eles gritaram de terror. Nesse momento, o velho revelou quem realmente era—Sakka, o rei dos céus. O casal ficou em choque, embaraçado, e rapidamente serviu a comida a este ser maravilhoso, juntamente com os quatro juvenzinhos.



Eles comeram e depois partiram. Três dos pequenos monges saíram pelo telhado—um rompeu a parte frontal, outro a parte traseira e o último o topo circular. O quarto mergulhou na terra para escapar da casa. Sakka usou outro meio de partir. Como os jovens monges eram arahants e Sakka um ser celestial poderoso, todos tinham capacidades sobrenaturais para atravessar superfícies sólidas. As pessoas da cidade mais tarde ouviram falar da saída espetacular dos monges e, a partir daí, apesar de a casa não ter sido danificada, ficou conhecida como a "Casa das Cinco Aberturas".

Os jovens monges regressaram ao mosteiro, e quando chegaram, os outros monges perguntaram: "Amigos, como foi?"

Os jovens monges responderam inicialmente: "Por favor, não perguntem." Mas depois

explicaram: "A mulher ficou furiosa assim que nos viu. Recusou-se a deixar-nos sentar nos assentos que tinha preparado e disse ao marido para rapidamente trazer um velho brâmane. O nosso professor, o Venerável Sariputta, chegou e, vendo-nos, disse: 'Estes brâmanes aqui sentados merecem receber comida.' Então pediu que lhe trouxessem a sua tigela e foi-se embora. Depois a mulher disse para trazerem outro velho brâmane, e o marido trouxe o Venerável Moggallana. Quando ele nos viu, disse o mesmo que o Venerável Sariputta e partiu. Então a mulher disse ao marido que estes veneráveis monges não querem comer, por isso vá ao parque do bairro dos brâmanes e traga um único velho brâmane. O marido foi lá e trouxe Sakka, que veio disfarçado de brâmane. Quando Sakka chegou, o marido e a mulher deram-nos comida."

Os outros monges disseram: "Mas não ficaram zangados com eles pelo que fizeram?"

Os jovens monges responderam: "Não, não ficámos zangados."

Quando os outros monges ouviram a resposta, não conseguiram acreditar que os monges não estivessem zangados naquela situação. Eles não sabiam que os jovens monges eram arahants. Por isso, foram ter com o Buddha, dizendo:

"Senhor, quando estes monges dizem: 'Não ficámos zangados', não estão a dizer a verdade. Estão a ser desonestos."

O Buddha disse: "Monges, aqueles que se libertaram dos venenos da mente não guardam má vontade contra os que lhes são hostis. Aquele que é amigável entre os hostis, que é pacífico entre os violentos, que é desapegado entre os apegados, a essa pessoa eu chamo brâmane."

O Buddha estava a salientar que aqueles que merecem mais respeito e a quem se deve chamar brâmanes não são os que pertencem a famílias ricas ou da elite, mas sim os que possuem grandes qualidades.

Perguntas:

1. A que estava a mulher excessivamente apegada, o que a levou a negligenciar os pequenos monges e a arrastar o velho para fora de casa? (ao seu estatuto de alta classe como brâmane, e ao seu desejo de servir apenas brâmanes)
2. O que tinha de especial os quatro pequenos monges? (eram arahants, iluminados)
3. Por que razão o Venerável Sariputta e o Venerável Moggallana saíram sem comer? (sabiam que a mulher tinha preparado comida apenas para quatro convidados)
4. Como é que Sakka, num mundo celestial, ficou a saber da situação dos pequenos monges famintos? (sentiu o seu assento ficar quente)
5. O que houve de invulgar no comportamento de Sakka que deixou a mulher irritada? (ele curvou-se perante os jovens monges e sentou-se no chão em vez de na cadeira que ela ofereceu)
6. O que foi que os outros monges não acreditaram acerca dos jovens monges? (que não ficaram zangados)

O que disse o Buddha:

"Aviruddhaṃ viruddhēsu, attadaṇḍesu nibbutaṃ, sādānēsu anādānaṃ, tam ahaṃ brūmi brāhmaṇaṃ."

"Aquele que é amigável entre os hostis, que é pacífico entre os violentos, que é desapegado entre os apegados, a essa pessoa eu chamo brâmane."

Dhammapada 406 (26:24)

Discussão do Dharma – Quando os outros são hostis:

O que achas do comportamento do casal perante Sakka?

Foi grosseiro, desrespeitoso, hostil e abusivo!

Convidaram um velho para uma refeição em sua casa e depois recusaram-se a dar-lhe comida e arrastaram-no para fora apenas porque ele se curvou perante os jovens monges e se sentou no chão!

A propósito, Sakka fez isso porque os reis, mesmo os reis dos mundos celestes, se curvam perante os monges e lhes mostram a sua humildade, porque o Buddha e os seus monges, que representam o Buddha e seguem o caminho da iluminação, merecem mais respeito do que os reis.

E como é que a mulher se portou com os jovens monges? Negligente, indiferente, mal-educada.

Estás, por vezes, rodeado de pessoas muito rudes, desrespeitosas, hostis ou abusivas?

Especialmente hoje em dia, há muitas pessoas assim em todo o lado – nas escolas, nas famílias, em todos os tipos de lugares, por todo o mundo.

Porquê? É sobretudo porque muitas mais pessoas se tornaram extremamente egocêntricas – egoístas, egocêntricas – e não se preocupam com bons valores como a compaixão, a humildade, a tolerância, a paciência, o auto-controlo e afins.

Se alguém for muito rude connosco, não temos poderes sobrenaturais como Sakka e os jovens monges para os evitar ou chocá-los a respeitar-nos.

Mas temos o poder do Dharma, tal como os jovens monges, para nos proteger de problemas.

Como é que os jovens monges usaram o poder do Dharma?

Mantiveram-se calmos, e não ficaram zangados ou impacientes com o casal por serem rudes e negligentes.

Eles lembraram-se de que estão a seguir o Dharma e não se envolvem na loucura das pessoas.

Mas não será sinal de fraqueza ficar em silêncio, não defender-se, não apontar aos outros quando estão a agir mal?

Em algumas situações – como para evitar que você ou alguém seja prejudicado ou maltratado, ou quando há uma injustiça significativa – é importante apontar o erro de uma pessoa, para proteger-se a si mesmo e aos outros.

Devemos tentar ter cuidado para não envergonhar ou insultar a pessoa, pois isso pode apenas deixá-la furiosa e vingativa.

No entanto, não queremos que eles escapem ao seu mau comportamento ficando em silêncio, porque isso pode incentivá-los a repeti-lo.

Quando somos hostis e discutimos, brigamos ou até lutamos ou ficamos violentos por coisas que não são importantes, criamos karma negativo que acaba por nos prejudicar.

Mesmo que não nos comportemos assim naturalmente, quando os que estão à nossa volta – amigos, colegas, vizinhos, até familiares – frequentemente se irritam por coisas menores, então isso parece normal e podemos começar a comportar-nos um pouco mais assim também.

Quanto mais vemos ira, hostilidade e comportamentos agressivos, mais isso parece ser normal.

Quanto mais os outros insistem em conseguir o que querem, mais normal parece para nós insistirmos em conseguir o que queremos.

O Buda ensina-nos a ter cuidado com isso.

Ele alerta-nos de que as pessoas à nossa volta podem ser hostis, violentas ou demasiado apegadas às coisas.

Mas não devemos deixar-nos envolver nesse comportamento, pensando que é aceitável porque é normal.

Lembrem-se, há muitas pessoas em todo o mundo que seguem o Dharma e permanecem firmes com bons valores de compaixão, bondade amorosa, paciência, tolerância, e assim por diante.

O Dharma é o que nos mantém fora de problemas, impede-nos de cair em karmas negativos – ações, palavras e pensamentos negativos.

Podemos sentir ira, podemos ficar chateados quando alguém é injusto, podemos sentir repulsa ao ver alguém comportar-se mal, podemos sentir-nos frustrados quando eles não são punidos.

Mas não nos deixamos descer ao seu nível de palavras e ações.

Podemos evitar comportar-nos como eles, lembrando-nos dos pequenos monges – embora não possamos voar através de um telhado, temos esse mesmo superpoder do Dharma para nos manter fora de problemas.

Como fazemos isso? Como mantemos a nossa mente fora de problemas quando não podemos escapar de pessoas desrespeitosas, hostis ou abusivas, quando temos de estar perto delas, por exemplo, na aula?

Podemos odiar vê-las, ouvi-las ou estar perto delas e desejar que sejam punidas.

Podemos até pensar que são pessoas horríveis e odiá-las.

Mas devemos tentar lembrar que não se odeia a pessoa, apenas o comportamento.

Além disso, reparem: como se sentem quando têm pensamentos de ira ou ódio?

Stressados, chateados, irritadiços ou deprimidos. Portanto, esses pensamentos prejudicam-nos; não os queremos.

E pensem sobre como as pessoas desrespeitosas, hostis ou abusivas devem sentir-se.

Apesar de poderem rir, sorrir e agir com confiança, não estão realmente felizes e em paz.

Se soubéssemos o que eles viveram em casa ou no passado, poderíamos ver que o seu comportamento é um resultado de abuso, negligência, violência ou outros comportamentos negativos dos seus pais.

Podem estar a imitar a forma agressiva de falar e comportar-se dos pais, talvez como uma maneira de obter aprovação e amor deles.

Por isso, podemos tentar ter compaixão, porque não sabemos como é a vida deles em casa, ou o que aconteceu no passado – as causas e condições que os levam a comportar-se mal. Lembrem-se, eles terão de sofrer os resultados dos seus karmas negativos, das suas ações negativas.

Eles não tiveram a mesma sorte que nós de aprender o Dharma.

Podemos desejar que eles sejam felizes e pacíficos e aprendam o Dharma em breve.

Isso ajuda-nos a manter-nos calmos, positivos, fortes e fora de problemas, mesmo num ambiente negativo.

Além disso, podemos ser amigos deles, por exemplo, podemos dizer-lhes amavelmente que esperamos que aproveitem o resto do seu dia, ou dizer algo engraçado (mas não insultuoso) para desviar da negatividade.

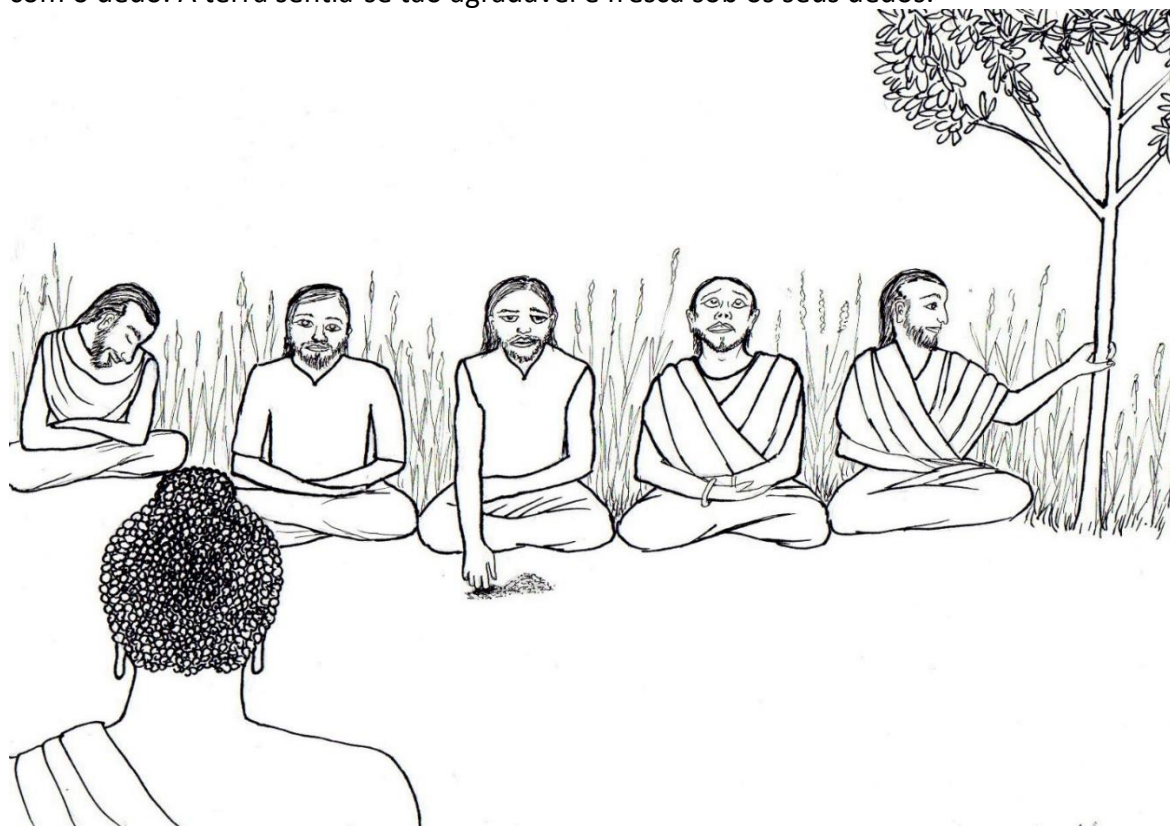
CAPÍTULO 5 – ENTEDIADOS COM O DARMA

Havia cinco homens que foram ao mosteiro querendo ouvir o Dharma. Ouviam dizer que o Buda era um grande mestre do Dharma e sabiam que ouvir o Dharma era um bom karma que os ajudaria a ter um bom futuro. Eles curvaram-se respeitosamente perante o Buda e sentaram-se.

O Buda começou a ensinar o Dharma. Os Budas não ensinam para entreter, nem ensinam para fazer ninguém sentir-se especial ou excecional em relação à sua riqueza ou estatuto social, porque isso pode aumentar os seus apegos às coisas do mundo ou aumentar o seu ego ou egocentrismo. Os Budas ensinam para que as pessoas tenham grande respeito pelo Dharma, para que aprendam formas de reduzir os seus apegos, acalmar e purificar as suas mentes e alcançar a iluminação.

O ensinamento do Buda não os fez rir ou sentir-se orgulhosos de si mesmos, e não contava histórias emocionantes. Portanto, não era suficientemente interessante para manter um dos homens acordado, e ele foi ficando com muito sono. Enquanto estava sentado, os seus olhos fecharam-se e a cabeça começou a cair. Em breve, o queixo estava apoiado no peito e ele adormeceu.

O segundo dos cinco começou a acariciar a terra com o dedo, fazendo desenhos no solo. Depois, fez linhas mais profundas no solo. E, finalmente, começou a cavar mais fundo no solo com o dedo. A terra sentia-se tão agradável e fresca sob os seus dedos.



O terceiro dos cinco homens estava sentado perto de uma pequena árvore. Empurrou suavemente a árvore para ver se ela dobava. Depois empurrou com mais força e sentiu-a ceder um pouco. Agarrou então o tronco com as mãos e balançou-o para trás e para a frente, fazendo as folhas sussurrar levemente. Gostou do som das folhas ao sussurrar e agitou a árvore com mais força para aumentar o ruído.

O quarto dos cinco homens reparou numa nuvem interessante no céu. Depois viu a lua. O sol começava a pôr-se, por isso olhou em volta do céu para ver se conseguia avistar alguma estrela a brilhar. Adorava contemplar o céu.

O quinto homem era diferente. Não estava distraído como os outros, mas sim muito atento. Ouviu o ensinamento do Dharma com total concentração.

O Venerável Ananda observava os cinco homens. Estava ao lado de Buda, abanando-o para o manter fresco e afastar os insetos. Disse em voz baixa a Buda:

"Senhor, estás a ensinar o Dharma de forma tão clara e poderosa, como o trovão durante uma forte chuva. Mas mesmo enquanto ensinas, apenas um destes homens estava a ouvir atentamente. Os outros estavam sentados a dormir, a brincar com a terra, a mexer numa árvore ou a olhar para o céu. Porque estarão a comportar-se assim?"

Buda perguntou: "Ananda, conheces estes homens?"

O Venerável Ananda respondeu: "Não, Senhor, não conheço."

Buda disse: "Dentre estes cinco homens, aquele que ali está profundamente adormecido teve quinhentas vidas passadas como cobra, e em cada uma dessas vidas enrolou o corpo, pousou a cabeça nas espirais e adormeceu. Por isso, agora dorme profundamente. Nenhum som que eu faço entra nos seus ouvidos."

O Venerável Ananda, curioso, perguntou: "Mas, Senhor, diz-me, estas quinhentas vidas foram uma após outra, ou foi cobra nalgumas existências e depois renasceu como outro tipo de ser entre as vidas como cobra?"

Buda respondeu: "Ananda, numa ocasião este homem renasceu como ser humano, noutra como deus num mundo celestial e noutra ainda como cobra. Na verdade, seria impossível determinar exatamente quantas vezes renasceu em cada uma dessas formas. Mas em quinhentas vidas consecutivas, nasceu como cobra e adormeceu. Nem ainda hoje sente ter dormido o suficiente."

Buda continuou: "O homem que ali está a escavar a terra com o dedo teve quinhentas vidas passadas, consecutivas, como minhoca e escavou a terra. Por isso, agora também escava a terra e não ouve a minha voz."

"O homem que ali está a sacudir uma árvore teve quinhentas vidas passadas, consecutivas, como macaco e, pelo hábito dos macacos que teve nessas vidas passadas, continua ainda hoje a sacudir uma árvore, e o som da minha voz não entra nos seus ouvidos."

"O brâmane que ali está a contemplar o céu teve quinhentas vidas passadas, consecutivas, como astrólogo, e por isso hoje contempla o céu da mesma forma, e o som da minha voz não entra nos seus ouvidos."

Um brâmane é um homem da classe alta, o nível mais elevado da sociedade. Um astrólogo é uma pessoa que diz aos outros o seu futuro com base em informações sobre os planetas, sol e lua.

Buda disse: "O homem que ali está a ouvir atentamente o Dharma teve quinhentas vidas, consecutivas, como brâmane que conhecia os Três Vedas e se dedicava a estudar e recitar esses antigos ensinamentos sagrados da Índia. Por isso, hoje também ouve atentamente, como se estivesse a compilar as escrituras sagradas."

O Venerável Ananda ainda não conseguia entender porque os quatro homens não ficavam fascinados com o ensinamento do Dharma que ele compreendia e apreciava tão claramente. Disse:

"Mas Senhor, o teu ensinamento do Dharma penetra na pele e até nos ossos. Porque será que, enquanto ensinas o Dharma, eles não ouvem com atenção?"

Buda respondeu: "Ananda, aparentemente imaginaste que o meu Dharma é fácil de ouvir."

O Venerável Ananda disse: "Senhor, queres dizer que é difícil de ouvir?"

"Exatamente, Ananda."

"Porquê, Senhor?"

"Ananda, estes seres vivos, durante incontáveis milhares de ciclos de tempo, nunca ouviram falar de Buda, Dharma e Sangha e por isso são agora incapazes de ouvir este Dharma que ensino. Em todas as incontáveis vidas - nem conseguimos imaginar há quanto tempo começaram - estes seres vivos estavam habituados a ouvir a fala de animais de todo o tipo. Por isso, passam o tempo nos lugares onde os homens bebem e se divertem, cantam e dançam. É impossível para eles ouvirem o Dharma."

O Venerável Ananda ainda não entendia e perguntou: "Mas Senhor, por que razão não conseguem ouvir o Dharma?"

Buda respondeu: "Ananda, não conseguem fazê-lo devido ao desejo e à cobiça, ao ódio e à ilusão. Não há fogo como o fogo do desejo, que queima os seres vivos sem deixar sequer cinzas.

O fogo mundial que encerra uma era queima o mundo sem deixar nada, mas é um fogo que só surge com o aparecimento dos sete sóis, e este fogo queima apenas em certos momentos. Mas quanto ao fogo do desejo, não há momento em que o fogo do desejo não queime. Por isso digo que não há fogo como o fogo do desejo, nem prisão como o ódio, nem armadilha como a ilusão, nem rio como a cobiça."

Perguntas:

1. Por que é que os cinco homens foram ao mosteiro? (queriam ouvir o Dharma, sabiam que ouvir o Dharma era bom karma e lhes traria um bom futuro, e ouviram dizer que o Buda era um grande mestre)
2. Segundo o Buda, por que é que o primeiro homem adormeceu? (teve quinhentas vidas passadas como cobra, e enrolava-se para dormir)
3. Segundo o Buda, por que é que o segundo homem escavava a terra? (teve quinhentas vidas passadas como minhoca)
4. Segundo o Buda, por que é que o terceiro homem sacudia a árvore? (teve quinhentas vidas passadas como macaco)
5. Segundo o Buda, por que é que o quarto homem olhava para o céu? (teve quinhentas vidas passadas como astrólogo)
6. No que é que o quinto homem se interessou durante quinhentas vidas passadas? (estudar e recitar os antigos ensinamentos sagrados da Índia)

O que o Buda disse:

"Natthi rāga samo aggi, natthi dosa samo gaho,
natthi moha samaṃ jālam, natthi taṇhāsamā nadi."

"Não há fogo como o desejo, não há grilhões como o ódio, não há rede como a ilusão, não há rio como a cobiça."

Dhammapada 251 (18:9)

Discussão de Dharma – Hábitos e os Três Venenos:

Esta história fala-nos muito sobre vidas passadas. O que aprendeste com a história sobre vidas passadas?

Tivemos tantas vidas passadas que não as conseguimos contar.

É provável que tenhamos tido muitas, muitas vidas passadas como animais e como humanos.

Podemos ter hábitos agora que vêm das nossas vidas passadas como animais ou das nossas vidas humanas anteriores.

Se agora conseguimos ouvir o Dharma, é porque tivemos vidas anteriores em que aprendemos ensinamentos espirituais.

E aqueles que em vidas passadas não aprenderam muitos ensinamentos espirituais, ou sobre o Buda ou o Dharma, não estão interessados no Dharma agora.

Mas isso significa que são maus ou sem importância? Não! Nós também fomos assim em vidas passadas! Todos passam por vidas assim.

Podemos ter compaixão por pessoas que não estão interessadas no Dharma, porque ainda não encontraram o caminho para acabar com todo o sofrimento, e nós também fomos assim no passado.

E se virmos pessoas a adormecer ou a mexer-se durante um discurso do Dharma - podemos assumir que não estão a ouvir o Dharma, ou que não estão interessadas nele? Não.

Não podemos julgar as pessoas apenas com base no que vemos. As pessoas podem estar a ouvir o Dharma com muita atenção, mesmo que tenham os olhos fechados ou estejam a mexer-se ou pareçam distraídas.

Ou, uma pessoa pode estar simplesmente muito cansada ou incapaz de se concentrar por algum motivo durante um discurso específico do Dharma.

Aqueles de nós que prestam atenção às histórias do Buda e às discussões sobre o Dharma provavelmente também as apreciavam em vidas passadas. E isso é extremamente especial e afortunado!

Isto porque a maioria das pessoas, como as da história, não está interessada no Dharma.

Só porque temos muito bom karma - fizemos muito mérito - além de termos tido interesse em ensinamentos espirituais em vidas passadas, é que agora estamos interessados no Buda.

Por que razão as pessoas não ouvem o Dharma quando não tiveram vidas passadas, ou apenas algumas, a aprender ensinamentos espirituais?

Elas têm tanta ilusão e desejo, avidez e ódio nas suas mentes que acham que satisfazer os seus desejos é que as fará felizes.

O desejo, o ódio e a ilusão são chamados os Três Venenos no Budismo.

O desejo também inclui a ganância, a cobiça e o apego a coisas que não conduzem à sabedoria.

O ódio também inclui a repulsa, a ira e a aversão, que significa desgosto.

A ilusão inclui a ignorância, a confusão, a falta de sabedoria, o desconhecimento.

Por que razão são chamados os Três Venenos?

Porque causam sofrimento e morte, assim como o veneno causa sofrimento e morte.

Os Três Venenos causam todos os tipos de sofrimento, por isso também são chamados as raízes do sofrimento.

O que queremos dizer com "sofrimento" no Budismo?

Não é apenas a dor extremamente dolorosa ou o pesar terrível que normalmente associamos ao sofrimento, mas também qualquer desconforto - qualquer tipo de insatisfação, angústia, preocupação, medo, decepção, frustração, ansiedade, infelicidade ou mal-estar.

Como podem o desejo, o ódio e a ilusão causar todo o sofrimento?

Quando desejamos algo, às vezes não o obtemos, não podemos tê-lo, ele parte-se, ou perdemos-lo ou ficamos aborrecidos com ele, por isso sentimos-nos insatisfeitos, desiludidos, infelizes ou chateados - sofremos.

Quando odiamos ou não gostamos de algo, pode ser difícil evitá-lo ou afastarmos-nos dele, o que nos faz sentir desconfortáveis, ansiosos, angustiados, zangados, preocupados ou com medo.

Com a ignorância - quando não temos sabedoria - então temos tantos desejos por coisas no mundo que achamos que nos farão felizes, e há tantas coisas de que não gostamos e tentamos evitar, por isso temos todo o tipo de emoções negativas, como frustração ou raiva, quando as coisas não correm como queremos.

Não terá toda a gente algum desejo, ódio e ilusão? Sim, até alcançarmos a iluminação.

Alguns desejos e aversões são necessários – desejamos comida, roupa, amigos e um lar, e detestamos sentir-nos doentes, com fome, com demasiado frio ou calor, para mantermos a nossa saúde.

Mas quando temos demasiadas coisas desnecessárias que desejamos ou detestamos, então sofremos mais.

Claro que não podemos facilmente livrar-nos dos nossos desejos como se deitássemos lixo fora. Mas tentamos estar conscientes deles e reparar quando nos perturbam, por exemplo, quando ficamos perturbados ou zangados por não ter o que queremos ou quando perdemos algo a que estamos apegados, e quando nos sentimos irritados ou raivosos a pensar em algo ou alguém que detestamos.

E tentamos lembrar-nos de que menos desejos, ódio e ilusão temos, menos sofremos, e mais pacíficos e felizes nos tornamos.

E tentamos reduzi-los. Como o fazemos? Aprendendo e praticando o Dharma.

Praticamos o Dharma desenvolvendo bons hábitos e reduzindo os maus.

No Budismo, o que queremos dizer com "maus hábitos"?

Hábitos que causam dano a nós ou a outros, que causam mais emoções negativas – como mais raiva, ódio, inveja, ganância, arrogância ou egoísmo.

Não se refere a hábitos inofensivos, como os da história – cavar a terra, sacudir árvores, olhar para o céu ou dormir. Isso eram apenas indícios de que os homens não estavam a escutar.

Consegues pensar em alguns exemplos de maus hábitos?

Brigar, discutir, intimidar, insultar outros, ser demasiado crítico, mentir, ser desleal, seguir maus exemplos, exhibir-se, comprar coisas de que não precisa, insistir em ter o que outros têm, tirar coisas que não lhe foram dadas, jogar demasiado tempo videogame, e ver vídeos violentos, ou demasiada TV, redes sociais, ou conteúdos impróprios na internet.

Quais são os "bons hábitos", segundo o Budismo?

Hábitos que desenvolvem as nossas boas qualidades, como bondade, compaixão, generosidade, paciência, tolerância, consciência e sabedoria.

Consegues pensar em alguns exemplos de bons hábitos?

Ajudar os outros, ser atento e consciente das necessidades alheias, deixar os outros passarem à frente, ser honesto, agradecer, elogiar, apreciar o sucesso e as boas qualidades alheias, meditar, rezar antes de dormir, praticar atenção plena, e ter autocontrolo com videojogos, TV, vídeos e internet.

Como aprendemos na história, temos tendência a manter os nossos hábitos mais fortes mesmo em vidas futuras.

Então, o que deveremos fazer quanto aos nossos bons e maus hábitos, para termos um bom futuro?

Criamos bons hábitos, fortalecemos os que já temos, evitamos criar maus hábitos, tomamos consciência deles e tentamos reduzir e controlá-los.

CAPÍTULO 6 – A FILHA DO TECELÃO

Um dia, o Buda foi a uma cidade chamada Alavi onde várias famílias o convidaram para uma refeição e fizeram oferendas. No final, como era costume, o Buda deu um ensinamento sobre o Dharma. O tema era a impermanência. Ensinou o povo a meditar sobre a impermanência – que tudo no mundo, incluindo a nossa vida, tem um fim; todos teremos de morrer um dia. Disse que quem meditar sobre a impermanência não terá medo quando a vida chegar ao fim.

Durante o ensinamento, o povo presente não parava de pensar nos seus trabalhos, responsabilidades e planos em casa com as famílias e amigos, como era seu hábito. Não estavam propriamente a prestar atenção ao que o Buda dizia.



Mas havia uma exceção. Uma rapariga de dezasseis anos, filha de um tecelão – um homem que fazia tecidos numa tear –, ouvia com grande atenção e compreendia perfeitamente as palavras do Buda. Pensou para si mesma,

"Maravilhosa é a fala dos Budas. Tenho de praticar a meditação sobre a impermanência."

Assim, praticou diligentemente a meditação todos os dias, de manhã e à noite. Entretanto, o Buda regressou a Jetavana, o seu mosteiro perto da cidade de Savatthi.

Três anos depois, numa manhã antes do amanhecer, o Buda como de costume observou o mundo com o olho da mente – e apercebeu-se desta rapariga, a filha do tecelão. Pensou consigo: "O que irá acontecer?" Constatou que desde o dia em que ouvira o seu ensinamento, a rapariga meditara sobre a impermanência todos os dias durante três anos. Pensou: "Vou agora voltar a Alavi e fazer-lhe quatro perguntas. Responder-me-á corretamente a cada uma, e eu felicitá-la-ei. Depois darei um breve ensinamento começando com as palavras, 'Este mundo está de facto cego.' Assim que ouvir estas palavras, atingirá o primeiro nível de iluminação. Por causa dela, o meu ensinamento também será útil para a multidão que lá estiver."

O Buda partiu de Jetavana com algumas centenas de monges, percorrendo uma centena de milhas até ao mosteiro da cidade de Alavi. Quando os habitantes souberam que o Buda havia chegado, convidaram-no para ser seu hóspede nas refeições dos dias seguintes. A filha do tecelão também ouviu falar da sua chegada, o que encheu o seu coração de alegria. Pensou,

"Dizem que chegou aquele que é meu pai, meu mestre, meu professor, aquele cujo rosto brilha como a Lua cheia, o poderoso Gautama Buda. Agora, pela primeira vez em três anos, verei o Buda, cujo corpo tem a cor do ouro. Agora tenho a permissão de vê-lo e de ouvi-lo pregar o maravilhoso Dharma, que encerra toda a doçura."

Mas o seu pai, a caminho da oficina onde trabalharia no tear, disse-lhe: "Filha, há uma peça de roupa de um cliente no tear, e parte ainda não está terminada. Tenho de o terminar hoje. Enche rapidamente a canela de linha e traz-ma."

A filha pensou: "Era o meu sonho ouvir o Buddha a ensinar o Dharma, mas o meu pai pediu-me para fazer isto. Devo ouvir o Buddha a ensinar o Dharma ou encher a canela e levá-la ao meu pai? Se não levar a linha ao meu pai, ele baterá em mim. Por isso, primeiro levo a linha e depois irei ouvir o Dharma."

Sentou-se num banquinho e começou a enrolar o fio na canela para o preparar para o pai.

Entretanto, as pessoas da cidade de Alavi ofereceram a refeição ao Buddha e aos seus monges, e quando esta terminou, recolheram a sua tigela e ficaram à espera que ele proferisse algumas palavras de agradecimento, regozijando-se pelos méritos de terem providenciado a refeição e outras oferendas.

O Buddha disse: "Vim aqui numa jornada de cem milhas por causa de uma certa jovem. Ela ainda não teve oportunidade de estar presente. Quando ela puder vir, direi as palavras de regozijo."

Sentou-se então e manteve-se em silêncio. Quando o Buddha está em silêncio, ninguém ousa fazer um som. Todos à sua volta permaneceram em silêncio, em pé ou sentados.

Quando a filha do tecelão terminou de encher a canela, colocou-a no cesto e dirigiu-se para a oficina do pai. No caminho, parou e ficou na periferia da multidão que silenciosamente cercava o Buddha, à espera que ele falasse. Permanecia ali, contemplando-o.

O Buddha levantou o rosto para observar a multidão e os seus olhos encontraram os dela. Ao fixá-la, pensou: "Se esta jovem partir, morrerá como uma pessoa comum e o seu renascimento futuro será incerto. Mas se vier até mim, deixará esta Terra atingindo o primeiro nível de iluminação, e o seu futuro será certo - renascerá no Céu dos Trinta e Três Deuses." Ele sabia que a energia cármica que sustentava seu corpo humano iria desaparecer muito em breve, por isso o seu destino era morrer naquele dia e não havia possibilidade de ela evitar isso.

A filha do tecelão não sabia o que ele estava a pensar, mas sabia o que ele queria que ela fizesse. Pela maneira como ele a olhava, ela pensou: "O Buda, sentado em meio a tanta gente, sinaliza ao fitar-me que deseja que eu me aproxime, só quer que eu vá até ele."

Então, ela colocou o cesto no chão e caminhou através do grande grupo de pessoas em direção ao Buda. Aproximou-se mais, caminhando entre os raios de seis cores de luz que irradiavam do seu corpo, invisíveis aos olhos comuns. Inclinou-se perante ele e permaneceu respeitosamente ao seu lado.

Imediatamente, ele lhe disse: "Jovem senhora, de onde vieste?"

Ela respondeu: "Não sei, Senhor."

Ele perguntou: "Para onde vais?"

Ela replicou: "Não sei, Senhor."

Ele questionou: "Não sabes?"

Ela respondeu: "Sei, Senhor."

Então ele indagou: "Sabes?"

Ela disse: "Não sei, Senhor."

Estas eram as quatro perguntas que o Buda antecipara que faria. Ficou satisfeito com as respostas dela, mas manteve-se em silêncio. A multidão, porém, sentiu-se ofendida pelas respostas. Puseram-se a murmurar, achando que ela estava a agir com tolice ou insensatez.

Sussurravam entre si: "Vejam só, esta filha de tecelão responde como bem entende ao Supremamente Iluminado. Quando lhe perguntou 'De onde vieste?', devia ter respondido: 'Da casa do meu pai, o tecelão.' E quando perguntou 'Para onde vais?', devia ter dito: 'Para a oficina do tecelão.'"

O Buda quis mostrar à assembleia que ela não era arrogante, ignorante ou desrespeitosa, como pensavam. Então perguntou-lhe:

"Jovem senhora, quando te perguntei 'De onde vieste?' porque respondeste 'Não sei'?"

Ela replicou: "Senhor, vós bem sabeis que eu vim da casa do meu pai, o tecelão. Por isso, quando me perguntastes 'De onde vieste?', compreendi perfeitamente que quisestes dizer 'De onde vieste antes de nasceres aqui?' Mas quanto a mim, de onde vim ao renascer aqui, isso eu não sei."

Então o Buda disse-lhe: "Bem dito, bem dito, jovem senhora! Respondeste corretamente à pergunta que te fiz."

Depois interrogou-a: "Quando te perguntei 'Para onde vais?', porque disseste 'Não sei'?"

Ela respondeu: "Senhor, vós bem sabeis que eu ia para a oficina do tecelão com o carretel de linha no meu cesto. Assim, quando me perguntastes 'Para onde vais?', entendi que me perguntáveis 'Quando partires desta vida, onde irás renascer?' Mas quanto a mim, onde renascerei ao deixar esta existência, isso ignoro."

O Buda afirmou: "Respondeste corretamente à pergunta que te fiz."

Desta forma, o Buda a felicitou pela segunda vez, e depois fez outra pergunta: "Quando te perguntei 'Não sabes?', porque disseste 'Sei'?"

Ela explicou: "Senhor, disto eu sei: que certamente morrerei; e por isso assim respondi."

Então o Buda disse-lhe: "Respondeste corretamente à pergunta que te fiz", felicitando-a pela terceira vez. Então ele perguntou,

"Quando te perguntei 'Sabes?', por que respondeste 'Não sei'?"

Ela respondeu: "Isto apenas sei, Senhor, que certamente morrerei; mas em que momento ocorrerá a minha morte, seja de noite ou de dia, seja de manhã ou noutra altura, isso não sei e por isso assim respondi."

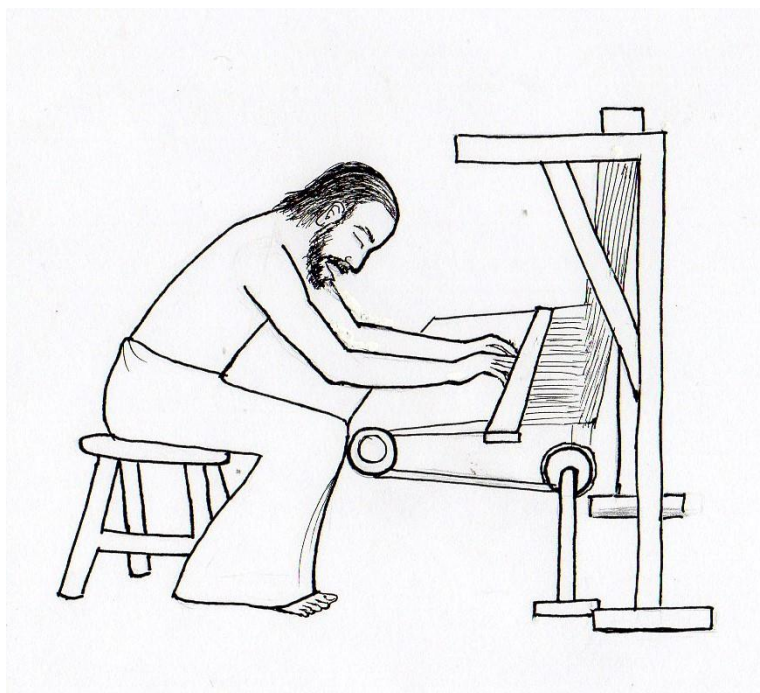
O Buda disse: "Respondeste corretamente à pergunta que te fiz."

Depois, dirigindo-se à multidão, afirmou: "Aqueles entre vós que não compreenderam as palavras que ela pronunciou, apenas vós vos ofendestes. Pois os que não têm o olho da compreensão, apenas esses são cegos; os que possuem o olho da compreensão, apenas esses veem."

Deste modo, fez a assembleia entender que eram eles os cegos, incapazes de ver a verdade – ou seja, eram os ignorantes – e não a jovem. Proferiu então o seguinte verso:

"Cego está de facto este mundo. Poucos são os que veem profundamente. Como pássaros que fogem duma rede, poucos alcançarão um paraíso ditoso."

Queria dizer que a maioria das pessoas no mundo é ignorante e não compreende o Dharma; apenas algumas conseguem entendê-lo e ascender aos mundos celestiais superiores após a morte. No final do discurso Dármico, a filha do tecelão atingira o primeiro nível de iluminação. Pegou no cesto e dirigiu-se ao pai na oficina.



Ele estava adormecido na cadeira diante do tear. Ela não reparou que ele dormia e entregou-lhe o cesto. Ao fazê-lo, o cesto embateu na ponta do tear e caiu com fragor no chão. O pai, ao acordar sobressaltado, agarrou o tear, puxando-o, e acidentalmente a extremidade do tear girou e atingiu a filha no peito.

Naquele mesmo instante, ela morreu devido ao impacto do pesado tear. Renasceu no Céu dos Trinta e Três Deuses.

O pai olhou para ela estendida no chão e constatou que falecera.

Imediatamente, uma intensa dor invadiu-o. Lembrando-se do Buda, lamentou: “Não há ninguém que me possa aliviar esta angústia”, e dirigiu-se ao Iluminado para lhe relatar o sucedido, suplicando: “Senhor, afasta de mim este sofrimento.”

O Buda consolou-o: “Não te aflijas, meu discípulo; no ciclo de renascimentos sem início imaginável, também choraste a morte de tuas filhas, com mais lágrimas do que as águas contidas nos quatro oceanos.”

O Buda proferiu então um ensinamento sobre o ciclo incontável de vidas sem princípio concebível. Ao ouvi-lo, a dor do tecelão acalmou-se. Pediu autorização para ser ordenado monge. Tornou-se monje e pouco depois alcançou o estado de arahant, atingindo a iluminação.

Perguntas:

1. No início da história, quem na multidão prestava atenção ao discurso Dármico? (apenas a filha do tecelão)
2. O que fazia diariamente a filha do tecelão após ouvir o Buda pela primeira vez? (praticava meditação sobre a impermanência dia e noite)
3. Quando o Buda regressou a Alavi, o que decidiu a jovem fazer primeiro, buscar o fio para o pai ou ouvir o Dharma? (buscar o fio para o pai)
4. O que fez o Buda enquanto a jovem buscava o fio? (comeu a sua refeição e depois permaneceu em silêncio à espera que ela chegasse)

5. O que pensaram as pessoas sobre as respostas da jovem às perguntas do Buda?
(consideraram-na ignorante, arrogante ou desrespeitosa; néscia ou tola)

6. O que significou o Buda ao dizer “Cego está de facto este mundo. Poucos são os que veem profundamente”? (a maioria das pessoas é ignorante e não compreende o Dharma; só algumas conseguem entendê-lo e ascender aos mundos celestiais superiores após a morte)

Palavras do Buda:

“Andha bhūto ayaṃ loko, tanuk’ ettha vipassati, sakunto jāla mutto ‘va, appo saggāya gacchati.”

“Cego está este mundo. Poucos são os que claramente vêem. Tal como escassas aves fogem da rede, poucos alcançam um estado feliz.”

Dhammapada 174 (8:7)

Discussão Dármica - Bondade Amorosa e Sabedoria:

Como demonstrou o Buda bondade amorosa para com a filha do tecelão?

Caminhou 100 milhas apenas para a ver e ensinar, para que ela atingisse o primeiro nível de iluminação antes de morrer. Fez isto embora pudesse ter visitado milhares de outras pessoas sem percorrer grande distância, ou permanecido com os seus monges em Jetavana.

O que é bondade amorosa? Por que não dizemos simplesmente “amor” ou apenas “bondade”?

Porque por vezes podemos amar alguém sem lhe demonstrar bondade,

Ou ser bondosos para alguém sem sentirmos amor por essa pessoa.

Bondade amorosa significa amor aliado à bondade.

Significa bondade em corpo, fala e mente: pensamentos bondosos, palavras bondosas, ações bondosas.

Como é que isto se traduz no nosso dia-a-dia?

Somos amigáveis, ajudamos os outros, usamos palavras gentis, fazemos preces para que os outros sejam felizes, pensamos nas necessidades dos outros e não apenas em nós mesmos.

Benevolência significa que nos importamos verdadeiramente com uma pessoa, desejando a sua felicidade e bem-estar.

Somos amigáveis e prestáveis com os outros porque genuinamente nos preocupamos com eles, e não porque esperamos algo em troca — alguma recompensa, admiração ou atenção.

O Buddha não agia de forma amigável e prestativa para se tornar popular, ser admirado ou receber comida.

Em vez disso, ia onde pelo menos uma pessoa pudesse compreender e beneficiar com os seus ensinamentos. Viajava e ajudava as pessoas apenas pela sua felicidade.

Benevolência significa ajudar os outros para o seu bem, para a sua felicidade, e não apenas porque queremos que gostem de nós ou sejam nossos amigos.

Mas será assim tão simples — ser sempre amigável e ajudar os outros?
Nem sempre podemos ajudar toda a gente, especialmente se tivermos outras responsabilidades.
Até o Buddha não visitava ou falava com toda a gente só para as agradar.
Com a sua sabedoria, sabia quem poderia ajudar mais a alcançar a iluminação e usava o seu tempo sabiamente para falar com essas pessoas.
Da mesma forma, usamos a nossa sabedoria para escolher as situações em que é mais razoável ajudar.
Isso significa estabelecer prioridades — escolhemos o que é mais importante e fazêmo-lo primeiro.
Na história, a rapariga teve de escolher o que fazer primeiro — ouvir o Dharma ou ajudar o pai. Ele precisava do fio para o seu trabalho de imediato, e ela decidiu ajudá-lo primeiro.
Ainda assim, ela realmente queria ver o Buddha primeiro a caminho do pai. Depois, quando o Buddha a chamou, isso passou a ter prioridade sobre ajudar o pai.

Outra razão pela qual a benevolência não é assim tão simples é que algumas pessoas podem abusar da nossa bondade.
Elas "usam" — ou seja, exploram, aproveitam-se da nossa bondade — ao pedir-nos algo que querem, ou pedir-nos para fazermos alguma coisa, por motivos egoístas.
Podem pedir porque são preguiçosos ou gananciosos, ou para mostrar que têm poder sobre nós, ou para nos intimidar. Ou podem pedir-nos para fazermos algo que não querem fazer, ou que esteja errado (por exemplo, um colega pedir-nos para copiar as nossas respostas num teste ou trabalho).
Se fizermos o que eles querem, estaremos realmente a ajudá-los de forma positiva?
Não. Fazer o que eles querem recompensa-lhes o egoísmo e incentiva-os a usar-nos e às outras pessoas ainda mais. Assim, estão a criar karma negativo.
Para evitar isto, não devemos sempre dar ou fazer algo só porque pedem.
Em vez disso, use a sua sabedoria, perguntando-se, por que é que a pessoa me está a pedir — será por egoísmo ou manipulação? Se for, ou se não lhe fizer sentir bem, então não o faça.
Isso significa que estamos a ser mesquinhos?
Não. Benevolência significa estar verdadeiramente preocupado com os outros, por isso queremos o que é realmente melhor para eles: ser pessoas felizes, pacíficas, bondosas, e não egoístas ou abusivas.
Por vezes, é mais bondoso recusar o que alguém pede, e desapontá-los, do que fazê-lo, pois provavelmente isso os deixará contentes por pouco tempo, só para encorajar o egoísmo e abusos que acabarão por os fazer sofrer mais com seu karma negativo.
Nestas situações, dizer "não" é benevolência com sabedoria.

Será parecido com a forma como os nossos pais nos mostram benevolência com sabedoria?
Sim. Os nossos pais não nos dão tudo o que queremos e não nos deixam fazer o que nos apetece, porque tentam fazer o que é realmente bom para nós: ensinar-nos a ter autocontrolo e sermos disciplinados para termos um futuro feliz.

Da mesma forma, na história, o Buddha não fez aquilo que as pessoas depois da refeição queriam que ele fizesse — agradecer-lhes e falar dos seus méritos. Em vez disso, fez o que era melhor para elas — fazendo-as esperar em silêncio, puderam praticar a paciência e o silêncio, e então aprender algo da sua conversa com a rapariga.

Quando não tem certeza do que fazer — qual a melhor forma de praticar benevolência —, deixe a sua mente relaxar alguns momentos em atenção plena (mindfulness) ou meditação, e depois deixe sua sabedoria interior ajudar-lhe a sentir qual é a melhor coisa a fazer ou dizer.

CAPÍTULO 7 — SUBORNADO PARA OUVIR O DHARMA

Anāthapindika era um comerciante rico e muito generoso que frequentemente ajudava os pobres e carenciados. Sendo um devoto e famoso apoiante do Buddha, gastou toda a sua fortuna para comprar o parque do príncipe Jeta e construir um mosteiro para o Buddha e seus monges nesse parque, perto da cidade de Savatthi. Chamava-se Mosteiro de Jetavana, e tornou-se o mais conhecido dos mosteiros do Buddha, permanecendo Nele a maior parte do tempo.

Anāthapindika tinha um filho chamado Kala que não estava minimamente interessado no Buddha ou em ouvir o Dharma. Ele não tinha desejo de ver o Buda quando este visitava a casa de Anāthapindika, nem qualquer vontade de oferecer ajuda ou serviço ao Buda ou aos seus monges. Kala simplesmente mantinha-se fora de vista sempre que o Buda ou os monges vinham à casa.

Além disso, sempre que Anāthapindika lhe dizia: "Querido filho, não faça isso", Kala ignorava por completo as palavras do pai.

Anāthapindika estava muito preocupado com o filho. Pensou: "Se este meu filho continuar com esta atitude, acabará num mundo infernal. Mas não ficaria bem para mim que o meu filho fosse para um mundo infernal diante dos meus olhos. Não há neste mundo nenhum ser vivo que não possa ser ensinado através de oferendas. Por isso vamos instruí-lo com presentes."

Então, disse ao filho: "Querido filho, observa os Oito Preceitos no dia de lua cheia, vai ao mosteiro, ouve o Dharma e depois regressa a casa. Se fizeres isso, darei-te cem moedas."

Kala, ansioso por receber o dinheiro mas interrogando-se se o pai falava a sério, respondeu: "Dás-me mesmo isto, pai?"

"Sim, querido filho," respondeu Anāthapindika.

Cem moedas era uma quantia considerável. Para se certificar de que o pai falava a sério, Kala perguntou: "Dás-me mesmo cem moedas se eu fizer isto?"

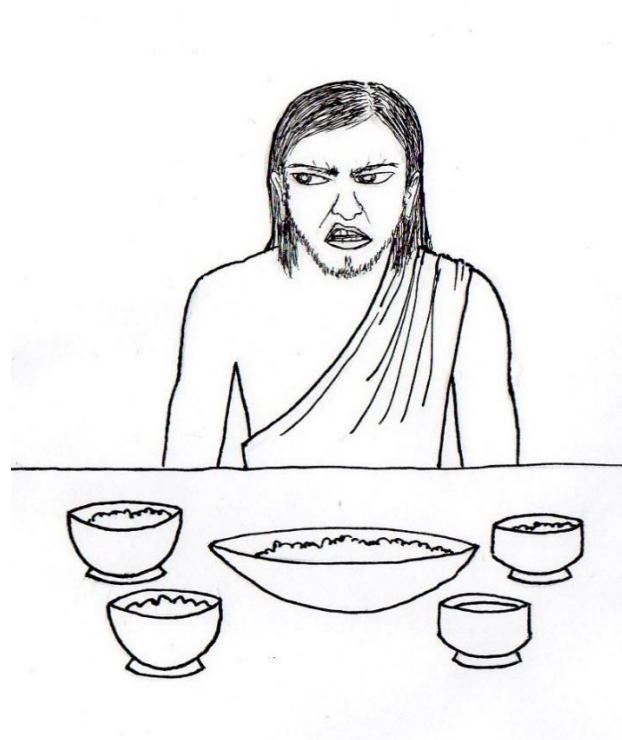
Anāthapindika confirmou: "Sim, querido filho."

Kala queria ter a absoluta certeza de que era uma promessa, por isso voltou a perguntar: "Dás-me mesmo o dinheiro se eu for e fizer isto?"

Anāthapindika confirmou mais uma vez que sim. Era uma promessa. Kala então tomou os Oito Preceitos — comprometeu-se naquele dia a abster-se de matar qualquer ser vivo, a abster-se de tomar o que não lhe fosse dado, a abster-se de qualquer atividade sexual, a abster-se de mentir ou desonestidade, a abster-se de intoxicantes que causassem negligência, a abster-se de comer entre o meio-dia e o nascer do sol, a abster-se de entretenimento como dançar, cantar, assistir a

espetáculos, usar flores, maquilhagem, perfume, joias ou quaisquer outros adornos, e a abster-se de usar assentos ou camas luxuosos.

Dirigiu-se ao mosteiro de Jetavana, onde o Buddha estava. Mas não estava interessado em ouvir o Dharma. Então, encontrou um lugar agradável para se deitar, afastado das pessoas, e adormeceu. Voltou para casa de madrugada.



Ao chegar a casa, o pai disse aos criados: "O meu filho tomou os Oito Preceitos. Tragam-lhe mingau de arroz e outra comida imediatamente."

Com a comida à sua frente, Kala declarou: "Não como até receber o dinheiro."

Kala recusou-se teimosamente até a tocar na comida. O pai não quis forçá-lo a comer, então ordenou a um criado que trouxesse cem moedas e as entregasse a Kala. Quando o dinheiro chegou, Kala pegou-o nas mãos e só então comeu.

No dia seguinte, Anāthapindika disse a Kala: "Querido filho, dar-te-ei mil moedas se fores até ao Buddha, aprenderes um verso do Dharma e depois voltares para mim."

Kala foi então ao mosteiro e colocou-se perante o Buddha, que ensinava o Dharma. Memorizou um dos versos proferidos pelo Buddha e quis sair imediatamente, tendo cumprido o que o pai lhe pedira. Mas então pensou no que aconteceria ao chegar a casa — o pai perguntar-lhe-ia o significado do verso. Como não sabia, disse para si mesmo: "Aprendererei o próximo verso." Decidiu permanecer mais tempo para ouvir e memorizar um verso que talvez fosse mais fácil de entender.

O Buddha sabia que Kala só estava interessado no dinheiro do pai, não verdadeiramente no Dharma. Fez com que Kala se sentisse confuso para não entender o significado do verso e assim permanecesse mais tempo a ouvir o Dharma. Aqueles que ouvem o Dharma com firme intenção de aprender escutam com atenção e, se o fizerem, podem atingir o primeiro nível de iluminação ou até níveis superiores.

Kala ouviu o Dharma com intenção firme de aprender. Mas o Buddha fez com que ele entendesse mal o verdadeiro significado do próximo verso. De novo, Kala pensou: "Aprendererei o próximo verso", e continuou a ouvir atentamente o Buddha ensinar o Dharma.

Subitamente, Kala compreendeu profundamente o que o Buddha ensinava e atingiu o primeiro nível de iluminação. Encheu-se de uma alegria, paz e contentamento que nunca antes sentira. Nenhuma soma de dinheiro poderia tê-lo feito tão feliz.

No dia seguinte, Kala acompanhou o Buddha e os seus monges à cidade de Savatthi. Anāthapindika viu-o com os monges e pensou: "Hoje, a atitude do meu filho agrada-me."



Kala pensou: "Espero que o meu pai não me dê o dinheiro hoje perante o Buddha. Espero que mantenha em segredo o facto de eu ter tomado os Oito Preceitos pelo dinheiro." Kala não queria que o Buddha soubesse, mas, claro, o Buddha já sabia.

Anāthapindika ofereceu mingau de arroz ao Buddha e aos seus monges, e também ao filho. Kala sentou-se em silêncio, bebeu a papa e comeu o arroz e outros alimentos que lhe foram oferecidos.

Quando o Buda terminou a sua refeição, Anāthapindika colocou um saco com mil peças de dinheiro em frente do filho e disse:

"Querido filho, lembra-te que te convenci a tomar os Oito Preceitos e a ir ao mosteiro, prometendo dar-te mil peças de dinheiro. Aqui estão as tuas mil peças de dinheiro."

Com as mil peças de dinheiro apresentadas a ele na presença do Buda, Kala ficou extremamente envergonhado e disse: "Não quero o dinheiro."

Anāthapindika insistiu: "Leva o dinheiro, querido filho."

Mas Kala recusou-se a tocá-lo.

Anāthapindika inclinou-se perante o Buda e disse: "Senhor, hoje a atitude do meu filho agrada-me."

O Buda respondeu: "Como assim, grande abastado?"

Anāthapindika explicou: "Anteontem, enviei-o ao mosteiro, dizendo-lhe: 'Dar-te-ei cem peças de dinheiro.' Ontem recusou-se a comer porque não lhe dei o dinheiro, mas hoje, quando lho dou, recusa-se a tocá-lo."

O Buda disse: “Assim é, grande abastado. Hoje, ao atingir o primeiro nível de iluminação, o teu filho atingiu algo melhor do que a posse de um império mundial, a ascensão ao mundo celestial dos deuses ou a entrada no mundo celestial dos brâmanes.”

Depois acrescentou: “Melhor do que ser o único rei da Terra, melhor do que ir para o céu, melhor do que o domínio sobre todos os mundos, é a realização do primeiro nível de iluminação.”

Perguntas:

1. O que fazia Kala quando o Buda ou os seus monges visitavam a sua casa? (mantinha-se fora de vista e não oferecia ajuda)
2. Como é que o pai de Kala o convenceu a visitar o Buda no mosteiro? (ofereceu-lhe dinheiro)
3. O que fez Kala quando chegou ao mosteiro pela primeira vez? (dormiu)
4. Como é que o pai de Kala o convenceu a aprender o Dharma? (ofereceu-lhe mil peças de dinheiro se fosse ao mosteiro e aprendesse um verso do Dharma)
5. O que aconteceu quando Kala ouviu atentamente o Dharma? (entendeu profundamente o ensino do Dharma e alcançou o primeiro nível de iluminação)
6. Como se sentiu Kala quando o pai lhe deu as mil peças de dinheiro na presença do Buda? (extremamente envergonhado)

O que o Buda disse:

“Pathavyā eka rajjena, saggassa gamanena vā, sabba lokādhī paccena, sotāpattipahalaṃ varam.”
“Melhor do que ter poder absoluto sobre a terra, melhor do que ir para o céu, melhor do que o domínio sobre todos os mundos, é o fruto de entrar na corrente da iluminação.”

Dhammapada 178 (8:11)

Discussão do Dharma – Felicidade e Fé:

Kala era como muitos jovens de hoje, desinteressado nas atividades religiosas dos pais. Não queria aprender o Dharma nem receber as bênçãos do Buda ou dos seus monges. Como muitos jovens, talvez quisesse tomar as suas próprias decisões, era teimoso e pensava saber o que o faria feliz.
O que é que ele pensava que o faria feliz? O dinheiro.

O dinheiro faz-nos felizes? De que forma nos ajuda a sermos felizes?

O dinheiro permite-nos viver uma vida confortável – ter uma boa casa, boa comida, obter o que precisamos e o que gostamos.

Além disso, muitas pessoas sentem-se mais importantes e respeitadas quando têm mais dinheiro.

Mas estamos sempre totalmente satisfeitos e felizes se tivermos muito dinheiro?

Não, continuamos a sofrer, independentemente da quantidade de dinheiro que tenhamos.

Todas as pessoas mais ricas do mundo podem parecer felizes, mas, como todos os outros, não conseguem manter-se felizes por muito tempo.

Querem sempre algo mais, algo diferente, algo melhor, para se sentirem felizes novamente.

Isso ocorre porque a mente humana que ainda não está iluminada não consegue permanecer feliz o tempo todo.

Consegues lembrar-te de alguma vez em que te sentiste extremamente feliz? Quanto tempo durou essa felicidade?

Sempre que experienciamos alegria, sentimo-la por algum tempo, mas mais cedo ou mais tarde surgem sentimentos desagradáveis - como irritação, tédio, cansaço, desilusão, frustração, preocupação, vergonha, raiva ou inveja.

A euforia de conseguir o que queremos, obter algo novo ou alcançar um grande feito acaba por desvanecer-se - a felicidade desaparece - e temos de enfrentar os problemas, dificuldades e situações incômodas do nosso quotidiano.

Os nossos sentimentos agradáveis e desagradáveis vêm e vão, repetidamente, todos os dias.

As pessoas mais ricas, bem-sucedidas, poderosas, atraentes e famosas podem não enfrentar exatamente as mesmas dificuldades que os outros, mas habituam-se ao seu estilo de vida - e depois, como toda a gente, sentem emoções negativas como frustração, irritação, inveja, vergonha ou raiva quando as coisas não correm como querem, quando não obtêm o que desejam, quando são criticadas, rejeitadas ou falham, ou quando confrontadas com coisas de que não gostam.

É assim que funciona a mente humana.

O Buda compreendeu isto - que a mente humana oscila entre sentimentos agradáveis e desagradáveis, satisfação e insatisfação, repetidamente, todos os dias. Esta insatisfação ou desconforto, seja mínimo ou extremo, é chamado de sofrimento no budismo.

Mesmo nos momentos de maior felicidade, ou durante as experiências mais empolgantes das nossas vidas, sabemos que não podem durar para sempre. Por mais que queiramos manter esse sentimento, sabemos que é impossível.

Assim, sentimos uma ligeira insatisfação, um pequeno sofrimento, mesmo nestes momentos.

O Buda descobriu o caminho para acabar com todo o sofrimento - o caminho para a verdadeira, duradoura e suprema felicidade - e quis partilhá-lo.

O problema é que a maioria das pessoas, como Kala, não acredita. Porquê?

Na época do Buda, havia muitos sábios que pregavam formas de encontrar paz e felicidade, mas nenhuma conduzia ao fim do sofrimento, que é a iluminação plena.

E hoje, inúmeras pessoas, organizações e empresas afirmam ter métodos ou produtos que nos trarão tranquilidade e felicidade, mas não eliminam o nosso sofrimento nem proporcionam uma felicidade pura e constante.

Então, porque haveríamos de acreditar que o Buda era diferente?

Algumas pessoas sábias, ao ver o Buda ou um dos seus monges mais avançados, percebiam apenas pela serenidade e brilho nos seus rostos que tinham encontrado o caminho para a verdadeira paz e felicidade.

Outras testemunharam milagres, como quando o Buda mostrou água e fogo a emanar simultaneamente do seu corpo, provando estar iluminado.

Mas a maioria das pessoas que conheceram o Buda precisou de ouvir atentamente os seus ensinamentos antes de acreditar que conduziam à verdadeira felicidade.

E muitos, como Kala, atingiram o primeiro nível de iluminação simplesmente por ouvirem o Buda ensinar o Dharma numa única ocasião.

Como foi isso possível, quando Kala havia sido tão desrespeitoso com o pai, recusando-se a fazer o que lhe pedia, e quando estava completamente desinteressado no budismo?

Hoje em dia, as pessoas comuns não atingem qualquer nível de iluminação apenas por ouvirem um pouco dos ensinamentos do Buda.

Há duas razões principais para Kala ter alcançado o primeiro estágio de iluminação:

Primeiro, só é possível atingir um nível de iluminação quando se acumulou mérito (ou bom carma) e sabedoria suficientes em muitas vidas passadas.

Segundo, a presença do Buda. O Buda possuía sabedoria e poder tais que, para muitos, apenas estar perto dele acalmava e abria as suas mentes, permitindo-lhes compreender facilmente o significado profundo dos seus ensinamentos, mesmo sendo apenas poucas palavras.

Assim, Kala deve ter acumulado mérito e sabedoria suficientes em vidas passadas para entender profundamente o Dharma ao ouvir o Buda.

E hoje, cerca de 2600 anos depois, quando não podemos ver o Buda pessoalmente, como podemos confiar que os seus ensinamentos realmente nos trarão paz e felicidade?

O Buda ensinou-nos a testar os seus ensinamentos aplicando-os e praticando-os no nosso dia a dia, para verificarmos como nos ajudam.

Podemos comprovar por nós mesmos como os ensinamentos nos tornam mais pacíficos, pacientes, tolerantes, bondosos e mais capazes de lidar com desafios e situações difíceis.

Além disso, podemos observar pessoas que conhecemos e que praticam sinceramente o Dharma - parecem mais serenas do que as pessoas comuns que não praticam?

E há práticas budistas que se tornaram populares em todo o mundo por ajudarem as pessoas a encontrarem mais paz e felicidade.

Consegues adivinhar quais são? A atenção plena e a meditação.

Já te perguntaste se existem pessoas nos tempos modernos, ou mesmo vivendo agora, que alcançaram o primeiro nível de iluminação, ou mesmo níveis superiores?

Essas pessoas existem, mas geralmente não o revelam, porque não querem atrair multidões de curiosos que não estão verdadeiramente interessados em praticar o Dharma.

CAPÍTULO 8 – POUCO A POUCO

Houve outrora um brâmane que visitava frequentemente o Buda e os seus monges nas proximidades da cidade onde vivia. Um brâmane é uma pessoa da classe mais respeitada ou superior da sociedade na Índia, e os homens brâmanes eram tradicionalmente sacerdotes, mestres espirituais, intelectuais, eruditos ou conselheiros de um rei.

Numa manhã muito cedo, o brâmane deu um passeio e foi até um local onde os monges usualmente paravam no seu caminho, entre o local onde habitavam e a cidade, para vestirem as suas vestes superiores. Nos dias de maior calor, quando estavam sozinhos ou apenas na companhia de outros monges, vestiam apenas a túnica inferior, com a veste superior dobrada sobre o ombro. Paravam neste sítio para drapear a veste superior cobrindo ambos os ombros. O brâmane gostava de os encontrar lá e caminhar com eles até à cidade, onde recebiam a sua comida diária dos residentes.

Ao chegar ao local, os monges já ali estavam, drapeando as vestes sobre os ombros. Enquanto o brâmane ali estava, reparou que o sítio estava densamente coberto de ervas altas. E notou que quando um dos monges vestia a sua túnica, a borda desta arrastava pelas ervas e ficava húmida por causa das gotas de orvalho que cobriam as folhas naquela manhã cedo.



O brâmane ponderou que a túnica molhada pareceria desalinhada e seria desconfortável. Sentiu que algo deveria ser feito para evitar que as vestes dos monges ficassem húmidas naquele relvado alto e úmido. Pensou: "Esta erva devia ser cortada neste local."

Assim, no dia seguinte, trouxe a sua picareta àquele lugar e removeu toda a erva. Depois nivelou o solo, tornando-o liso e plano como um chão.

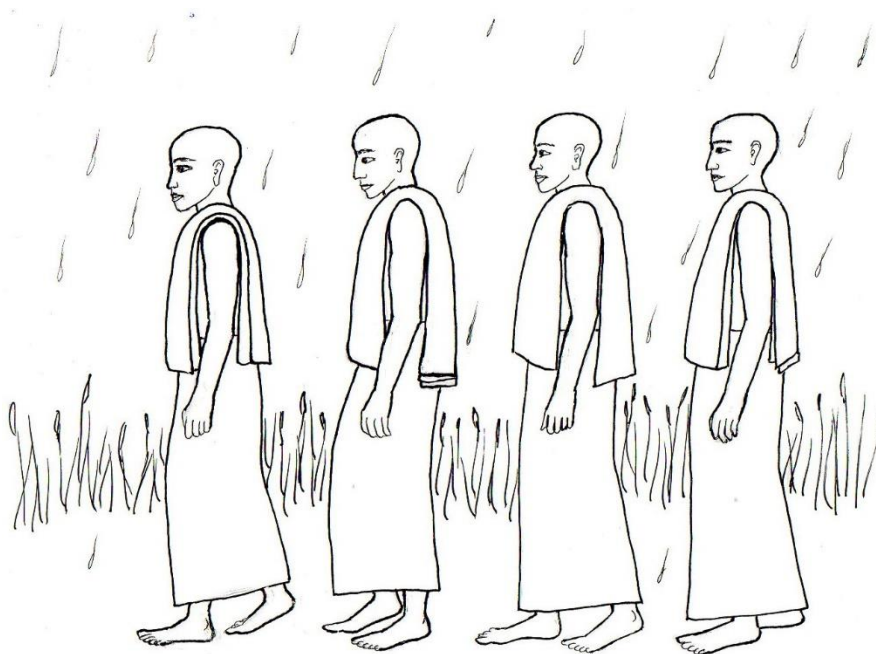
No dia seguinte, voltou ao local. Enquanto os monges vestiam as suas túnicas superiores, reparou que a borda da túnica de um dos monges caía no chão e arrastava no pó.

O brâmane observou que a túnica parecia empoeirada e suja. Sentiu que algo deveria ser feito para evitar que as vestes dos monges ficassem sujas ao tocar no solo descoberto. Pensou: "Devia-se espalhar areia aqui."

Assim, encheu um carro de areia, levou-o ao local onde os monges paravam e espalhou a areia cuidadosa e uniformemente sobre o chão descoberto.

Alguns dias depois, o calor era intenso. Quando foi ao encontro dos monges no seu local de paragem, notou que enquanto estes vestiam as suas túnicas, o suor escorria pelos seus corpos. O brâmane reparou que ao sol, o calor era quase insuportável, mas à sombra fazia mais fresco. Sentiu que se todos os monges tivessem um local à sombra para parar e vestir as suas túnicas superiores, estariam protegidos do sol quente e mais confortáveis. Pensou: "Aqui devia construir-se um abrigo."

Assim, comprou madeira e outros materiais de construção e organizou algumas pessoas para construir um abrigo no local de paragem. Ficou muito satisfeito quando ofereceu o abrigo aos monges.



Noutro dia, de manhã cedo, estava a chover. Enquanto o brâmane observava os monges a chegarem ao local de paragem, notou que as suas túnicas tinham ficado molhadas ao caminharem sob a chuva. Considerou que eles não precisariam de caminhar sob chuva todo o caminho de volta ao local onde viviam se ali fosse construído um salão. Assim poderiam permanecer no salão para comer, meditar e ensinar o Dharma. Pensou: "Aqui

devia construir-se um salão."

Então, comprou muita madeira e materiais de construção e organizou algumas pessoas para construir um salão grande. Quando o salão ficou pronto, pensou: "Agora vou realizar um festival em honra da conclusão do salão."

Convidou o Buda e os seus monges, a Sangha, para virem a um festival no salão. Ele juntamente com outros prepararam comida para todos eles. Quando o Buda e o seu grande grupo de monges chegaram, guiou-os até aos seus assentos. Havia tantos monges que alguns sentaram-se dentro do salão e outros do lado de fora. Depois, ele e outros voluntários ofereceram-lhes a comida. O brâmane sentiu-se muito feliz pelas oferendas que tinha feito.

No final da refeição, apanhou a tijela do Buda como sinal para que este dissesse palavras de agradecimento pela refeição.

O brâmane disse ao Buda: "Senhor, quando estava no local onde os monges vestiam as suas túnicas e os observei, vi que a túnica de um monge ficava húmida por causa da relva molhada, por isso limpei a erva e alisei o solo para os monges. Mais tarde vi que a túnica de um monge arrastava no pó sobre o chão descoberto, então espalhei areia no chão. Noutro dia de muito calor, vi que os monges estavam a transpirar, então construí um abrigo para eles e assim estavam protegidos do sol forte. Noutro dia, vi as túnicas dos monges ficarem molhadas por caminharem sob a chuva, por isso construí um salão para que os monges não tivessem de caminhar tão longe sob chuva."

O Buda ouviu-o e disse: "Brâmane, o homem sábio, praticando boas obras, uma vez após outra, pouco a pouco, remove gradualmente as manchas dos seus próprios atos insalubres."

O Buda prosseguiu explicando com esta estrofe: "Através da prática gradual, pouco a pouco, de tempos a tempos, o sábio deve remover as suas impurezas, como o ferreiro remove as impurezas da prata."

Perguntas:

1. Como se chamam na Índia os homens que tradicionalmente eram sacerdotes, mestres espirituais, intelectuais, eruditos ou conselheiros de um rei? (brâmanes).
2. O que foi que o brâmane notou naquela primeira manhã da história quando foi ao local de paragem dos monges? (que a túnica de um monge ficou molhada pela relva alta e úmida).
3. O que achou o brâmane que devia fazer quando viu que o manto do monge se molhara com a relva? (remover a relva do local de parada)
4. Que mais fez o brâmane para ajudar os monges? (cobriu o chão com areia, mandou construir um abrigo, mandou construir um salão e ofereceu comida aos monges)
5. Como se sentiu o brâmane depois de ter feito as oferendas aos monges? (muito feliz)

6. Segundo o Buda, quando praticamos boas ações repetidamente, pouco a pouco, o que vamos removendo gradualmente? (as nossas impurezas)

O que Disse o Buda:

“Anupubbena medhāvi thoka thokaṃ khaṇe khaṇe, kammāro rajatass’ eva niddhame malam attano.”

“Através da prática gradual, pouco a pouco, de tempos a tempos, a pessoa sábia deve remover as suas próprias impurezas, assim como o ourive remove as impurezas da prata.”

Dhammapada 239 (18:5)

Discussão do Dharma – Atenção e Serviço:

O brâmane comportou-se como um servo para os monges, preocupando-se com o seu bem-estar e até com necessidades menores como manter os seus mantos secos e limpos.

Mas, um brâmane é uma pessoa da alta classe, educada e muito respeitada—alguém que não agiria como um servo, então porque agiria o brâmane como um servo para com os monges? Porque sentiu que era uma grande honra, uma grande oportunidade e uma grande sorte poder servir os monges.

Os monges do Buda eram muito mais dignos de respeito do que ele, pois estão profundamente imersos no estudo e prática do Dharma para alcançar a iluminação, o objetivo mais elevado. Os reis podem ter um propósito nobre ao governar muitas pessoas, mas isso não é o objetivo mais elevado na vida.

E os reis podem ser dignos de grande respeito da maioria das pessoas, mas reis e brâmanes curvam-se perante o Buda e seus monges, considerando-os mais dignos de respeito devido à maior sabedoria e pureza dos monges.

Por isso, brâmanes, pessoas ricas e até reis estavam dispostos a servir e ser muito generosos com seu tempo, energia, comida e riquezas para apoiar e ajudar o Buda e a sua Sangha.

Por que tinham tamanha motivação para isso?

Uma razão é que isso cria mérito—bom karma—assegurando-lhes um bom futuro.

Outra é que isso os fazia sentir felizes por saber que estavam a apoiar os monges a ensinar mais pessoas sobre o Dharma, a atrair mais pessoas para se tornarem monges e a encorajar mais pessoas a praticar o Dharma, tornando o mundo mais feliz e pacífico.

E ainda outra razão é que isso os ajudava a desenvolver qualidades positivas e a livrar-se das impurezas.

Consegues pensar em qualidades positivas que desenvolvemos quando ajudamos os outros, como monges, nossos pais e professores?

Quando doamos algo, como o nosso tempo e energia, qual é o sentimento com que o fazemos, ou que qualidade positiva desenvolvemos? Generosidade.

Qual sentimento ou qualidade positiva poderás ter no teu coração quando vês alguém que está stressado, desconfortável, a sofrer, perturbado, com dor ou a precisar de ajuda? Compaixão.

Que sentimento ou qualidade positiva deverás ter no teu coração para com aqueles a quem ajudas? Bondade amorosa.

Que qualidade, o contrário da arrogância, desenvolvemos ao servir os outros? Humildade.

O que quis dizer o Buda quando afirmou que, praticando boas ações repetidamente, pouco a pouco, removemos gradualmente as nossas impurezas?

Quer dizer que, ao praticar boas ações e a ajudar os outros, uma e outra vez, nos livramos das nossas impurezas, ou qualidades negativas, como a ignorância, o ódio, a ganância, a inveja e a arrogância.

Podemos ver como isto acontece porque quaisquer sentimentos desagradáveis que possamos ter costumam diminuir ou desaparecer enquanto ajudamos alguém.

Mesmo que inicialmente não nos apetecesse ajudar, o que acontece ao nosso mau humor, aborrecimento ou ira, uma vez que estamos muito ocupados a ajudar alguém? Tendemos a esquecê-los, e assim desaparecem.

E o que acontece com a nossa preguiça e egoísmo? Desaparecem.

Quando ajudamos os outros, focamo-nos neles—no que precisam, no que desejam—e assim esquecemos os nossos próprios sentimentos desagradáveis e o nosso egoísmo.

E podemos apreciar a sensação de ver os outros satisfeitos com a nossa ajuda.

Como podemos encontrar maneiras de ajudar os outros?

Podemos aprender com o brâmane da história, como ele começou a ajudar os monges.

O que o fez notar a necessidade de remover a erva, colocar areia no chão e construir o abrigo e o salão?

Ele reparou em algo. No que reparou? Que os monges poderiam estar desconfortáveis ou parecerem desleixados.

Se ele não estivesse atento—observando cuidadosamente—se os outros poderiam estar desconfortáveis, precisar de algo, ou desejar algo, então não teria tido as ideias de como ajudar. Portanto, notar—estar consciente—se os outros estão desconfortáveis, ou podem precisar ou desejar algo, dá-nos pistas sobre como podemos ajudar.

Como podemos tornar-nos mais conscientes—como podemos desenvolver a nossa consciência?

Primeiro, notar o que dificulta a nossa consciência—que hábitos nos tornam distraídos, alheios. Muitos de nós temos o hábito de olhar demasiado para os nossos ecrãs—telemóvel, tablet, televisão, videojogos.

E alguns de nós temos o hábito de focar-nos apenas nos nossos amigos e ignorar tudo o resto à nossa volta.

Segundo, podemos praticar a atenção plena.

A atenção plena torna-nos cada vez mais conscientes do que se passa à nossa volta.

O brâmane na história também nos mostra outro método para encontrar formas de ajudar os outros.

Ele começou com algo muito simples—limpar a relva.

Nós também podemos começar por ajudar os nossos pais de formas simples. Consegues pensar em alguma?

Carregar compras, arrumá-las, pôr a mesa antes de comer, levantar a mesa depois de comer, limpar a mesa, lavar a loiça, arrumar a roupa e loiça limpas, varrer o chão. Que outras atividades podes fazer para ajudar em casa?

Quando notamos mais formas de ajudar em casa, desenvolvemos um hábito de prestabilidade—e então começamos a notar cada vez mais formas de ajudar onde quer que estejamos.

O brâmane começou com o serviço simples, talvez aborrecido, de limpar a relva e depois notou mais formas de ajudar, acabando por prestar um serviço muito nobre ao construir um salão para os monges e organizar um festival para eles, algo de que ele gostou.

Da mesma forma, quando começamos a ajudar de formas simples, como ajudar os nossos pais, desenvolvemos um hábito de prestabilidade e, assim, começamos a encontrar todo o tipo de oportunidades para sermos úteis.

Depois, podemos descobrir formas mais interessantes de voluntariado, realizando atividades que muito nos agradam.

CAPÍTULO 9 – OS ACROBATAS

Todos os anos, ou por vezes duas vezes por ano, um grande grupo de acrobatas viajava até à cidade de Rajagaha, na Índia, para se apresentar perante o rei durante sete dias. Ganhavam muito ouro e dinheiro com as suas atuações. As pessoas ficavam tão impressionadas com a habilidade dos acrobatas que atiravam presentes e dinheiro para o palco durante toda a semana. E toda a gente na cidade queria ver os espetáculos maravilhosos. Empilhavam camas umas em cima das outras para se sentarem ou colocarem em pé sobre elas e conseguirem ver por cima da multidão.



Um dia, uma jovem acrobata subiu a um poste, deu cambalhotas no ar e, equilibrando-se na ponta do poste, dançou e cantou lindamente.

Na plateia, em cima de uma pilha de camas, estavam dois jovens amigos. Um deles, chamado Uggasena, era filho de um mercador muito rico. Observou a acrobata a dançar e ficou hipnotizado pela sua habilidade em movimentar as mãos e os pés. Admirava a graça com que ela dançava. Adorava a sua beleza e ficou totalmente fascinado por ela. Imediatamente, apaixonou-se por ela.

Depois do espetáculo, foi para casa e contou aos pais sobre ela. Estava tão atraído por ela e determinou-se a casar com ela, mas tinha a certeza de que os pais não aprovariam o casamento com uma rapariga que era filha de uma acrobata. Por isso, disse:

“Se a tiver, viverei, mas se não a puder

ter, morrerei aqui mesmo.”

Atirou-se para a cama e recusou-se a comer quando lhe serviram a refeição.

O pai perguntou-lhe: “Filho, o que se passa contigo?”

Uggasena respondeu: “Se puder ter a filha daquela acrobata, viverei, mas se não a puder ter, morrerei aqui mesmo.”

O pai disse: “Filho, não te comportes assim,” e a mãe acrescentou: “Arranjaremos outra jovem, que seja do nosso nível social e económico.”

Uggasena, ainda deitado na cama, repetiu: “Se a puder ter, viverei, mas se não a puder ter, morrerei aqui mesmo.”

O pai discutiu com ele durante muito tempo, tentando convencê-lo de que devia esperar, que uma acrobata itinerante não era uma esposa adequada para ele, e que havia jovens bonitas de famílias mais respeitáveis com quem poderia casar. Mas não conseguiu fazer o filho ver o fascínio pela jovem acrobata de forma sensata. Uggasena não se deixou convencer a abandonar a obsessão por ela.

Finalmente, o pai mandou alguém chamar o amigo de Uggasena. Quando o amigo chegou, o pai de Uggasena entregou-lhe mil moedas, dizendo:

“Diz ao acrobata para aceitar este dinheiro e dar a filha ao meu filho.”

O amigo de Uggasena foi falar com o acrobata e pediu-lhe que aceitasse o saco de dinheiro em troca da permissão para a filha se casar com Uggasena.

O acrobata respondeu: “Não darei a minha filha por dinheiro. Mas, se é verdade que ele não pode viver sem a minha filha, então que viaje connosco. Se ele fizer isso, darei-lhe a minha filha.”

O amigo voltou à casa de Uggasena e relatou aos pais o que o acrobata dissera. Os pais foram então falar com Uggasena e comunicaram a informação ao filho.

Uggasena respondeu imediatamente: “Claro que irei viajar com eles.”

Os pais ficaram chocados e profundamente perturbados por ele querer deixá-los e abandonar o estilo de vida confortável que tanto trabalharam para lhe proporcionar, para viajar com pessoas de estatuto inferior. Suplicaram-lhe que não o fizesse, mas ele não prestou atenção ao que diziam. Saiu de casa e juntou-se aos acrobatas.

Permaneceu com eles e ajudava no que fosse preciso, pelo que o pai da bela acrobata lhe concedeu a filha em casamento. Viajaram por aldeias, vilas com grandes mercados e cidades reais onde viviam reis, apresentando espectáculos por todo o lado. Uggasena e a mulher tiveram em breve um bebé.

Quando a mulher brincava com o filho e lhe cantava, chamava-lhe “filho de condutor de carroça” ou “filho do carregador de lenha e aguadeiro” ou “filho de um sabe-tudo”. Uggasena cuidava efectivamente de tudo o que dizia respeito às carroças dos acrobatas, como conduzi-las e trazer erva e água para os bois que as puxavam, e carregava caixas e montava e desmontava

todo o equipamento necessário para os espetáculos. A mulher referia-se às suas tarefas quando cantava estes nomes ao filho. Uggasena sabia-o e sentia-se insultado e magoado.

Enquanto ela cantava, perguntou-lhe: "Estás a referir-te a mim?"

Ela respondeu: "Sim, refiro-me a ti."

Ele disse: "Nesse caso, irei embora e deixar-te-ei."

Ela respondeu friamente: "Que diferença me faz que vás ou fiques?"

Continuou a cantar as mesmas cantigas, vezes sem conta. Aparentemente, sentia que não precisava dele devido à sua beleza, habilidade e ao muito dinheiro que ganhava com os espetáculos, pelo que ele lhe era indiferente.

Pensou: "Porque é ela tão arrogante?" E depois considerou: "É por causa da sua habilidade como acrobata." Então pensou consigo mesmo: "Muito bem! Aprendererei eu próprio a ser acrobata."

Foi então falar com o pai da mulher e, algum tempo depois, aprendeu todos os números acrobáticos que o sogro conhecia. Quando viajavam por aldeias, vilas de mercado e cidades reais, Uggasena actuava juntamente com os outros acrobatas.

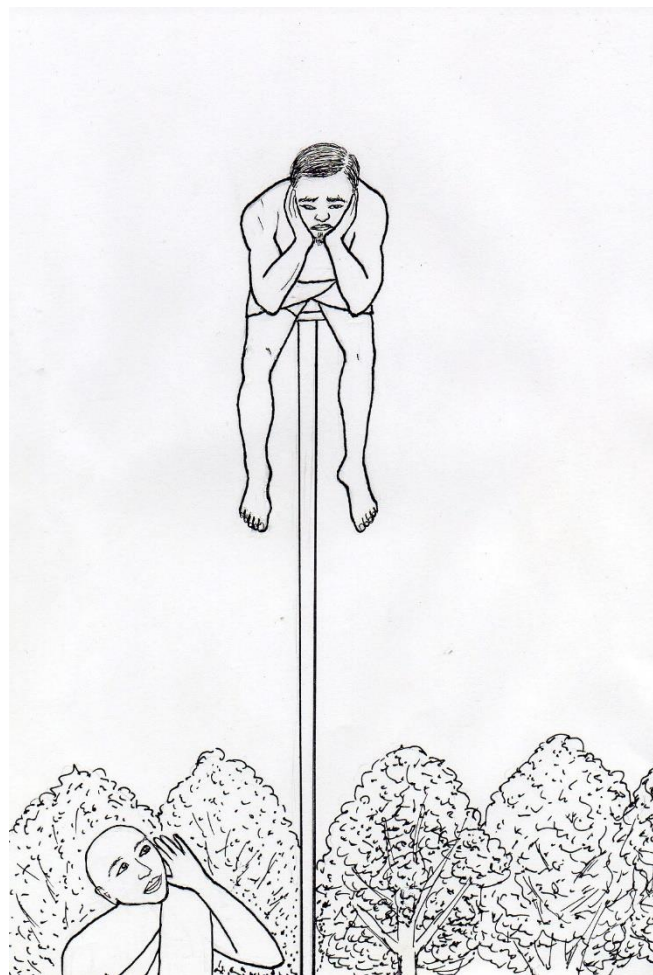
Um dia, estavam a caminho de Rajagaha, a terra natal de Uggasena, para ali actuarem. Disse aos mensageiros da cidade para anunciarem: "Daqui a sete dias, Uggasena, filho do rico mercador, exhibirá a sua habilidade aos habitantes da cidade."

Os habitantes de Rajagaha construíram plataformas e empilharam-nas umas sobre as outras em sete dias. No dia do espectáculo, Uggasena subiu a um poste extremamente alto e equilibrou-se no seu topo.

Mais cedo nesse dia, quando o sol começava a nascer, o Budha observou o mundo com a sua mente — o seu olho interior — e viu Uggasena. O Budha ponderou: "O que será dele?" Percebeu imediatamente o que aconteceria nesse dia. Viu que Uggasena, o filho do rico mercador, se equilibraria no topo de um poste para exhibir a sua habilidade, e que uma enorme multidão estaria lá para ver o seu espectáculo. E ele, o Budha, recitaria uma estrofe de quatro versos sobre o Dharma. Ao ouvir esta estrofe, 84.000 seres vivos compreenderiam o Dharma e o próprio Uggasena tornar-se-ia um arahant. O Budha sabia que Uggasena estava agora pronto para compreender o Dharma.

Assim, o Budha, acompanhado por muitos dos seus monges, dirigiu-se à cidade de Rajagaha para receber a sua comida diária.

Um momento antes de o Budha entrar na cidade, Uggasena fez um gesto ao público pedindo aplausos. Equilibrando-se no topo do poste, deu cambalhotas no ar, aterrou de pé e voltou a equilibrar-se no topo do poste.



Nesse momento, o Budha entrou na cidade e fez com que a multidão olhasse para ele em vez de para Uggasena. Quando Uggasena olhou para o público e viu que ninguém olhava para ele, ficou atordoado pela decepção. Pensou: "Esta proeza levou-me um ano a aperfeiçoar, mas quando o Budha entra na cidade, o público, em vez de olhar para mim, olha para o Budha. O meu espectáculo falhou totalmente." Limitou-se a sentar-se no poste, em profundo desespero, sentindo-se completamente sem valor.

O Budha, conhecendo o pensamento de Uggasena, disse ao Venerável Mogallana: "Vai e informa o filho do rico mercador que o Budha deseja ver a sua habilidade."

O Venerável Moggallana foi colocar-se junto ao poste e disse a Uggasena: "Por favor, olha, Uggasena, acrobata de força prodigiosa. Actua para a multidão; faz sorrir o povo."

Quando Uggasena ouviu as palavras deste grande monge, ficou encantado, pensando: "Sem dúvida que o Budha quer ver a minha habilidade."

Equilibrando-se no topo do poste, disse: "Por favor, olha, Moggallana, poderoso em sabedoria e força. Eu actuo para a multidão; eu faço sorrir o povo."

Depois saltou do topo do poste, deu o dobro das cambalhotas que tinha dado antes, aterrou de pé e voltou a equilibrar-se no topo do poste.

O Budha disse: "Uggasena, um homem sábio deve abandonar o apego às coisas do passado, do presente e do futuro; só então poderá libertar-se do nascimento, da deterioração, da doença e da morte." Então o Buda proferiu o seguinte verso:

Deixa partir o que passou,
Deixa partir o futuro e o presente;

Com a mente libertada de todas as coisas mundanas,
Não voltarás ao nascimento e decadência.

Isto significa abandonar, desapegar de tudo o que foi no passado, do que é no presente e do que será no futuro. Quando nos libertamos do apego, tornamo-nos iluminados e não precisamos sofrer nas futuras existências.

No final desta lição, 84.000 seres vivos compreenderam o Dharma. Uggasena, ainda equilibrando-se no alto do mastro, tornou-se um arahant e alcançou poderes superiores.

Ele desceu imediatamente do mastro, aproximou-se do Buda, prostrou-se diante dele e pediu respeitosamente para ser ordenado monge.

O Buda estendeu a mão direita e disse: "Vem, monge!"

Nesse momento, apareceram os oito artigos necessários para um monge - vestes superiores, inferiores e exteriores, uma tigela, uma navalha, uma agulha para remendar, um cinto e um filtro de água. De repente, Uggasena parecia um monge idoso.

Os monges, curiosos sobre sua vida de acrobata, perguntaram-lhe: "Amigo Uggasena, não sentiste medo ao descer daquele alto mastro?"

Uggasena respondeu: "Amigos, não tenho medo."

Os monges foram ter com o Buda e disseram: "Senhor, Uggasena afirma 'Não tenho medo'; ele diz o que não é verdade - está mentindo."

O Buda respondeu: "Monges, aqueles que, como meu filho Uggasena, renunciaram aos apegos, não têm medo nem preocupação." E proferiu este verso:

"Aquele que cortou todos os vínculos, e não treme,
Liberto dos laços, livre de amarras - esse eu chamo brâmane."

Os monges questionavam como alguém poderia ser um arahant - tão avançado em sabedoria - quando acabara de se tornar monge depois de viajar como acrobata por causa duma bela esposa. Começaram a debater. Um deles disse:

"Amigos, como é possível que este monge, tendo as qualidades para se tornar arahant, tenha vagueado com acrobatas por causa da filha dum artista? E como possui as condições para ser arahant?"

O Buda aproximou-se e perguntou: "Monges, que assunto discutis aqui reunidos? Quando lhe explicaram, disse: 'Monges, ambas as coisas resultaram da mesma circunstância.'"

E contou-lhes esta história do passado:

Houve um tempo em que um jovem casal carregou sua carroça com alimentos para os trabalhadores que construíam um relicário dourado para as relíquias do Buda Kassapa. No caminho, viram um monge entrando na cidade para recolher comida. A jovem olhou para ele e disse ao marido:

"O nobre monge vai pedir comida e temos tanta na nossa carroça. Pega-lhe a tigela e vamos oferecer alimento."

O marido trouxe a tigela do monge, que encheram e devolveram. Ambos fizeram este desejo: "Que possamos compreender a Verdade que vós conheceis."

O monge era arahant e viu que seu desejo se cumpriria, sorrindo. O casal, sem saber que era arahant, pensou que representava algo. A esposa disse: "O nobre monge sorriu; deve ser actor."

O marido concordou: "Decerto, querida."

Após morrerem, renasceram como deuses. Mais tarde, a esposa nasceu como filha do acrobata e o marido na rica família mercantil como Uggasena. Por ter concordado que o monge sorriu porque representava, teve que viajar com acrobatas. Mas por dar comida a um arahant, essa boa ação levou-o à iluminação.

Enquanto isso, a filha do acrobata, cujo marido se tornara monge, desejou: "Qualquer estado que meu marido alcançar, também alcançarei." Mais tarde tornou-se monja e alcançou a iluminação.

Perguntas:

1. O que fez Uggasena ao chegar a casa, mostrando seu desejo de casar com a acrobata? (deitou-se na cama, recusou comer, disse que morreria sem ela)
2. Como se sentiram os pais quando ele decidiu viajar com os acrobatas? (ficaram chocados e profundamente angustiados)
3. Como Uggasena se sentiu ao ouvir a esposa cantar "filho de um condutor de carroças"? (insultado e magoado)
4. Para quem a multidão olhou quando Uggasena deu um salto mortal no topo do mastro e o Buda entrou na cidade? (o Buda)

5. Como Uggasena se sentiu quando a multidão olhou para o Buda e o ignorou? (esmagado pela decepção, em profundo desespero, sentindo-se completamente sem valor)

6. Onde estava Uggasena quando o Buda lhe ensinou a libertar-se dos apegos e ele se tornou um arahant? (no topo do mastro)

O que o Buda disse:

"Muñca pure muñca pacchato, majjhe muñca bhavassa pāragū, sabbattha vimutta mānaso, na puna jātijaraṃ upehisi."

"Liberta-te do passado, liberta-te do futuro, liberta-te do presente. Tendo alcançado o fim das existências, com a mente libertada de tudo (o que é condicionado), não voltarás a sofrer nascimento e decadência."

Dhammapada 348 (24:15)

Discussão de Dharma – Apego e Impermanência:

O que significa "apego"? O nosso sentimento em relação ao que queremos ou desejamos manter.

É a nossa fixação, o nosso desejo de ter ou conservar aquilo de que gostamos.

Podemos estar apegados a certos amigos, animais de estimação, brinquedos, desportos, videojogos, atividades favoritas, lugares preferidos, comidas prediletas, smartphones, redes sociais e muitas outras coisas.

A que estás mais apegado? Todos temos muitas, muitas coisas a que nos apegamos.

Estamos fortemente apegados a algumas coisas e menos apegados a outras.

Por vezes, podemos estar demasiado apegados a algo.

Uggasena estava demasiado apegado à acrobata.

Quando estamos demasiado apegados, que problemas podem surgir?

Como vemos no caso de Uggasena, podemos ficar tão focados naquilo a que estamos apegados que nos esquecemos de coisas importantes como a família e as nossas responsabilidades.

Ele estava tão obcecado com a acrobata, mesmo sem saber nada sobre ela, que se esqueceu de tudo o que tinha – a família, os amigos, a comunidade, o estilo de vida, a educação e a riqueza.

Alguma vez te esqueceste de algo importante por causa de algo de que gostas muito e a que estás fortemente apegado? Por exemplo, alguma vez te esqueceste de fazer algo importante porque estavas tão apegado a um jogo que estavas a jogar?

Uggasena estava extremamente apegado a outra coisa, depois de aprender a ser acrobata. Consegues adivinhar a quê? À sua habilidade acrobática e à admiração do público.

Como sabemos que ele estava tão fortemente apegado? Porque quando não recebeu a admiração – quando foi ignorado – caiu em profunda depressão, desespero e sentiu-se sem valor.

Portanto, outro problema que pode surgir quando estamos demasiado apegados a algo é ficarmos terrivelmente chateados se não o pudermos ter ou quando o perdemos.

Por exemplo, se não nos for permitido tê-lo ou se alguém no-lo tirar, ficamos deprimidos, desrespeitosos, agressivos, zangados ou até violentos, atirando coisas ou batendo em alguém.

Mesmo que tenhamos aquilo a que estamos apegados, isso traz-nos alegria?

Traz, por algum tempo, mas não nos dá uma felicidade totalmente satisfatória e duradoura.

Por quê? Porque tudo muda.

As coisas mudam: ficam velhas, quebram-se, são danificadas, perdidas ou roubadas; vão e vêm.

As pessoas mudam: os seus interesses mudam, ou desiludem-nos, mudam-se de lugar ou encontram novos amigos.

As circunstâncias mudam: por vezes temos sucesso e por vezes falhamos, por vezes ganhamos e por vezes perdemos, por vezes somos admirados e por vezes criticados ou ignorados; surge algo melhor; o que é popular torna-se impopular.

E nós mudamos: os nossos interesses mudam, os nossos sentimentos mudam e muitas vezes queremos algo novo.

O que nos deu grande alegria mais tarde pode não nos dar alegria alguma, ou até a mais profunda decepção.

Tudo muda e é impermanente; não dura para sempre.

Quando sabemos isto, podemos evitar ser como Uggasena, apegando-nos tanto a um amigo ou a uma coisa que descuidamos outras pessoas e outras coisas importantes.

E, se nos lembrarmos que tudo muda, podemos começar a acalmar os nossos sentimentos de raiva ou depressão quando não podemos ter o que queremos.

Além disso, lembra-te que aprendemos com as nossas perdas, falhanços, críticas e decepções; aprendemos a fazer melhor da próxima vez e aprendemos a lidar com as mudanças.

É assim que podemos começar a libertar-nos do apego extremo.

O Buda ensinou a libertar-se do apego às coisas do passado, presente e futuro.

A que coisas do passado, presente e futuro estamos apegados?

O passado são as nossas memórias. Quando estamos demasiado apegados às coisas do passado – as nossas memórias, a pensar no que já aconteceu – podemos sentir-nos tristes, chateados ou distraídos do que está a acontecer agora, e assim perdemos oportunidades que temos neste momento.

O presente é agora mesmo. Se ficarmos demasiado apegados às coisas no presente, queremos continuar a desfrutar do que estamos a desfrutar neste momento. E ficamos chateados ou zangados quando isso muda.

O apego ao futuro são as nossas esperanças e expectativas. Se estivermos demasiado apegados às nossas esperanças e expectativas, ficamos muito desiludidos ou zangados quando as coisas não correm como queremos.

Quando nos lembramos de não ficarmos demasiado apegados, de que tudo muda e é impermanente, podemos reduzir todos esses sentimentos desagradáveis.

Na história, o Buddha também ensinou aos monges que as pessoas que se libertaram dos seus apegos não têm medo nem preocupações.

Vamos ver como isto se pode aplicar a nós.

Se estiveres a tentar vencer uma competição, como te sentires quando os outros começam a ganhar?

Podes ficar preocupado ou com medo de que estejas prestes a perder.

Isso pode ser uma boa forma de te mottares para te saíres melhor, para te esforçares mais para vencer.

Mas se estivermos demasiado apegados à nossa esperança ou expectativa de vencer, podemos ficar tão preocupados ou com medo que perdemos a concentração e nos saímos pior, ou podemos ficar terrivelmente chateados e ser "maus perdedores" se não ganharmos.

Se estiveres a tentar fazer um novo amigo, como te sentirias se essa pessoa te ignorar?

Podes ficar preocupado ou com medo de que ela não goste de ti.

Se estiveres demasiado apegado a ter essa pessoa como tua amiga, podes começar a agir de forma autoritária, demasiado controladora, deprimida ou ciumenta, o que pode fazer com que a pessoa tenha menos vontade de ser tua amiga.

É mais importante para o nosso bem-estar e felicidade geral aprender a não estar demasiado apegado do que conseguir sempre o que queremos.

Podemos amar outros seres, podemos desfrutar de coisas, competições e outras atividades, podemos experienciar e divertir-nos, e planear e ter esperanças para o futuro.

Mas lembramo-nos de que tudo muda, nada dura para sempre, por isso desfrutamos enquanto dura, e não esperamos que seja permanente e nos traga alegria constante e infinita.

E não ficamos tão chateados e magoados quando as coisas mudam.

CAPÍTULO 10 – O RAPAZ E OS ESPÍRITOS

Houve uma vez um lenhador que viajou para uma floresta com o seu filho num carro puxado por bois para cortar lenha. Na volta para casa, ao cair da noite, pararam perto de um cemitério para jantar. O lenhador tirou o jugo dos dois bois para os deixar andar à vontade e eles também puderem comer.

Enquanto pastavam na erva fresca, os bois afastaram-se. O lenhador e o seu filho estavam a disfrutar do jantar e não se aperceberam de que os bois se tinham afastado. Quando finalmente notou que os bois tinham desaparecido, o lenhador saiu sozinho rapidamente para os procurar, e deixou o filho com o carro para guardar a lenha e evitar que fosse roubada. O lenhador procurou por um bocado mas não conseguiu encontrar os bois. Suspeitou que eles pudessem ter voltado para casa, na cidade. Então, foi para a cidade e lá encontrou os bois. Conduziu-os de volta em direção ao portão da cidade para voltar ao filho e ao carro.

Mas quando se aproximou do portão, viu que estava fechado durante a noite! Não havia forma de sair da cidade, que estava rodeada por muralhas de pedra. Teve de deixar o filho e o carro sozinhos durante a noite perto do cemitério. O lenhador conduziu lentamente os bois de volta para casa, esperando que o filho ficasse bem a passar a noite sozinho.

Entretanto, quando o sol se pôs e escureceu, o rapaz percebeu que o pai não ia voltar naquela noite. Sabia que teria de passar a noite sozinho. Rastejou por baixo do carro para se proteger da chuva e tentou adormecer no chão de relva.

Já quase a adormecer, sentiu um puxão na perna. Percebeu que não era um sonho, nem era imaginação sua. Algo — ou alguém — ou alguma criatura — estava a puxar-lhe a perna. Seria um animal? Um ladrão? Um fantasma?

Imediatamente gritou: "Namo Buddhassa!", que significa "Honra ao Buddha!"

Na verdade, a família do rapaz era devota do Buddha, e todos os dias ele refletia sobre as qualidades únicas e maravilhosas do Buddha, como a sua grande compaixão, bondade amorosa e poder. O rapaz sabia que se pensasse no Buddha, ou lhe chamasse, o Buddha o protegeria.

Os seres que puxaram a sua perna eram espíritos — seres de outra dimensão. Mas podiam interagir com as pessoas se quisessem. Tinham puxado a perna do rapaz para tentar assustá-lo.

Mas, ao ouvirem o rapaz invocar o Buddha, os espíritos ficaram assustados! Sabiam que o Buddha era extremamente poderoso, e que ele não iria apreciar que eles assustassem um dos seus devotos. Por isso, os espíritos sentiram que deviam cuidar do rapaz em vez de tentarem assustá-lo. O que podiam fazer para cuidar dele? Alimentá-lo, claro! E com a melhor comida — a comida preparada para o rei!

Um dos espíritos correu para o palácio do Rei Bimbisara e trouxe a travessa real cheia de comida que tinha sido preparada para o rei. O outro espírito ficou perto do rapaz, protegendo-o de todo o perigo.

O rapaz não viu os espíritos, não sabia o que lhe tinha puxado a perna e nem fazia ideia de que os espíritos o tinham visitado ou o que estavam a fazer. Mas de repente, viu os seus pais ali perto dele!



Na verdade, o que ele pensou serem seus pais eram os dois espíritos que apareceram sob a forma dos pais do

rapaz. Alimentaram-no com a comida do tabuleiro como se fosse seu próprio filho.

O rapaz comeu feliz toda a deliciosa comida que lhe ofereceram.

Depois, com a barriga cheia, sentiu-se muito cansado depois do longo dia a cortar lenha com o pai. Caiu no sono logo a seguir, sentindo-se satisfeito e sem qualquer medo.

Os espíritos sabiam que o rei ficaria irritado por o seu tabuleiro real ter desaparecido e mandaria os homens à sua procura. Se descobrissem que o rapaz o tinha, iriam acusá-lo de o ter roubado, e os espíritos não queriam metê-lo em problemas. Então, no palácio, um dos espíritos tinha deixado uma mensagem relativa ao tabuleiro, e esta mensagem só seria visível ao rei.

De manhã, os homens do rei descobriram que faltava o tabuleiro real de comida. Ficaram muito perturbados e revistaram todo o palácio à procura dele. O rei encontrou a mensagem deixada pelo espírito e indicou aos homens onde deveriam procurar o tabuleiro. Os homens do rei dirigiram-se para onde estava o carro e encontraram o tabuleiro real de comida entre a lenha no veículo. Também encontraram o rapaz, ainda a dormir debaixo do carro. Levaram-no ao rei Bimbisara, juntamente com o tabuleiro.

O rei perguntou ao rapaz: "Como foi parar este tabuleiro ao teu carro?"

O rapaz respondeu: "Vossa Majestade, eu estava sozinho a guardar o carro de lenha para o meu pai enquanto ele foi procurar os nossos bois, que se tinham afastado quando estávamos a jantar. Durante a noite, os meus pais vieram trazer-me comida nesse tabuleiro."

O rei perguntou: "Estavas sozinho quando os meus homens te encontraram. Porque é que os teus pais te trariam comida e depois te deixariam sozinho?"

O rapaz respondeu: "Depois de comer, senti-me satisfeito e adormeci sem qualquer medo. Só sei disso e nada mais, Vossa Majestade."

O rei ordenou aos seus homens que trouxessem os pais do rapaz ao palácio. O rei perguntou-lhes:

"O que aconteceu ontem à noite?"

O pai explicou que tinha encontrado os bois perdidos na cidade mas não conseguira sair para ir buscar o filho e o carro porque o portão da cidade estava fechado durante a noite. Por isso, ele e a mulher tinham ficado em casa a noite toda.

O rei perguntou ao rapaz: "Aconteceu alguma coisa fora do normal antes de veres os teus pais?"

O rapaz disse que antes de os pais chegarem, tinha sentido algo a puxar-lhe a perna, e tinha exclamado: "Namo Buddhassa".

O rei perguntou aos pais sobre o conhecimento que o filho tinha do Buda. Os pais disseram-lhe que o filho estava sempre atento às qualidades únicas do Buda.

A partir destes testemunhos do rapaz e dos pais, e da misteriosa mensagem deixada no palácio sobre o tabuleiro, o rei percebeu que algo de invulgar tinha acontecido. O rapaz esteve perto de um cemitério, e quando sentiu um puxão na perna e invocou o Buda, não correu perigo e foi muito bem tratado. Talvez alguns espíritos estivessem envolvidos. Só o Buda saberia a verdade.

Por isso, levou o rapaz e os pais a ver o Buda.

O rei perguntou ao Buda: "A atenção às qualidades únicas do Buda é o único método que dá proteção contra o mal e o perigo, ou a atenção às qualidades únicas do Dharma é igualmente potente e poderosa?"

O Buda respondeu: "Ó rei, meu discípulo! A atenção ao Buda não é a única proteção contra o mal e o perigo. A atenção em qualquer dos seis sentidos também é uma boa proteção contra o mal e o perigo."

Assim, o Buda ensinou que estar atento ao que se vê, ouve, sente, cheira, saboreia ou pensa ajuda a proteger-nos contra o mal ou perigo. Além disso, pensar no Buda dá-nos proteção.

O Buda deu um ensinamento sobre o Dharma, após o qual o rapaz e os pais atingiram o primeiro nível de iluminação.

Perguntas:

1. Porque é que o pai não conseguiu voltar para o filho à noite? (os portões da cidade estavam fechados)
2. O que aconteceu que assustou o rapaz quando está a adormecer? (sentiu algo a puxar-lhe a perna)
3. Em que pensou imediatamente o rapaz quando se assustou? (no Buda)
4. O que quereram fazer os espíritos quando o rapaz invocou o Buda? (queriam cuidar dele e levar-lhe comida)
5. O rapaz sabia que os espíritos o tinham visitado? (não)
6. O que fez o espírito para evitar que o rapaz fosse acusado de roubar o tabuleiro do rei? (deixou uma mensagem que só o rei poderia ver)

O que disse o Buda:

Suppabuddham pabujjhanti sadā Gautama sāvaka,
yesam divā ca ratto ca, bhāvanāya rato mano. ”

“Despertos e sempre vigilantes são os discípulos de Gautama, que dia e noite se deleitam na meditação.”

Dhammapada 301 (21:12)

Discussão sobre o Dharma – Medo e Atenção Plena:

Imagina como te sentirias se estivesses completamente sozinho e tivesses de dormir ao relento à noite, e de repente sentisses algo a puxar-te a perna. Podias sentir-te aterrorizado!

O rapaz da história também se deve ter sentido aterrorizado.

Mas ele sabia o que fazer. O que fez ele?

Invocou o Buda.

Porque é que ele pensou imediatamente no Buda quando estava em perigo?

Porque pensava frequentemente no Buda. Era seu hábito pensar no Buda.

Por isso, quando ficou em choque e precisou de ajuda, o seu primeiro pensamento foi do Buda.

Alguma vez estiveste terrivelmente assustado? Pediste ajuda?

Se a tua mãe ou o teu pai estivessem por perto, talvez tivesses chamado por eles.

Mas e se estivesse sozinho, a quem chamarias para te ajudar?
Pensarias no Buda para te proteger?

Como aprendemos na história, pensar no Buda protege-nos.
Mas, se o Buda já não vive na Terra, podemos ainda ser protegidos ao pensarmos nele?
Sim! Não precisamos que o corpo do Buda venha ajudar-nos.
Como ele ensinou, só precisamos de estar atentos a ele, de pensar nele quando estamos em perigo ou assustados.
Então a nossa mente conecta-se com o poder do Buda, e isso protege-nos.

O Buda também disse que outros tipos de atenção plena nos protegerão igualmente.
O que significa exatamente atenção plena?
Significa que estamos totalmente conscientes deste momento, aqui e agora.
Mantemos a nossa mente no momento presente—aqui e agora, não no passado ou no futuro.
Em cada momento, um instante após o outro, estamos plenamente conscientes—do que vemos, ouvimos, saboreamos, cheiramos ou sentimos.
Estamos conscientes, momento a momento, de cada sensação que recebemos através dos nossos cinco sentidos: olhos, ouvidos, nariz, língua ou pele.
Não estamos a pensar em outra coisa—a recordar algo que aconteceu, a planear ou esperar algo no futuro, a questionar-nos sobre algo ou a analisar algo.

Para praticar a atenção plena, é mais fácil fechar os olhos, porque os nossos olhos captam tanta informação que facilmente nos perdemos em pensamentos sobre as coisas que vemos.
E é mais fácil ficar muito quieto, sozinho num lugar tranquilo para não nos distrairmos com o corpo a movimentar-se, as atividades dos outros ou quaisquer sons altos.
Enquanto estamos sentados em silêncio com os olhos fechados, reparemos nos sons que ouvimos.
Notamos as sensações na nossa pele—como a roupa contra o corpo, o vento fresco, o sol quente, os dedos dos pés a tocarem-se, os dedos das mãos a tocarem-se, as pálpebras sobre os olhos, a língua contra os dentes, o assento ou o chão sob as pernas.
Podemos praticar isto durante alguns segundos ou minutos sempre que nos sentimos ansiosos, preocupados, infelizes ou entediados, para nos sentirmos melhores e mais relaxados.

Como é que esta atenção plena nos protege?
Tornamo-nos mais alertas e conscientes do nosso entorno, por isso detetamos qualquer perigo antes que ele se aproxime e depois podemos afastar-nos ou evitá-lo.
E a nossa mente acalma-se para podermos pensar com mais clareza e encontrar soluções para os problemas, evitando reagir de forma que possamos arrepender-nos mais tarde.
Além disso, a atenção plena afasta a nossa mente dos pensamentos assustadores, ajudando assim a reduzir o nosso medo; ajuda-nos a não ficar com tanto medo que entremos em pânico.
Afasta a nossa mente do medo de que a nossa dor ou má experiência continuem a magoar-nos e não desapareçam.

Quando estamos atentos, a nossa mente fica cheia de pensamentos calmos, por isso não há espaço para preocupações, medos e pensamentos desagradáveis. Então não ficamos preocupados com o que possa acontecer mais tarde, nem nos sentimos mal com o que já aconteceu.

A atenção plena afasta a nossa mente das preocupações, pelo menos por algum tempo.

Estar atento não significa que tudo correrá sempre bem, que nunca seremos magoados.

Às vezes temos de experienciar os efeitos dos nossos karmas negativos passados.

Não sabemos o que fizemos em vidas passadas, mas todos nós temos karmas negativos passados.

Por isso, teremos experiências dolorosas, desagradáveis ou assustadoras nas nossas vidas.

O que já fizemos não pode ser desfeito, por isso temos de experienciar os resultados.

Mas se estivermos atentos ou se nos concentrarmos no Buda, então a nossa experiência não será tão assustadora ou horrível; a nossa mente torna-se mais calma e conseguimos lidar muito melhor.

Sempre que pensamos no Buda e sempre que estamos atentos, estamos a criar mérito — bons carmas — as causas para experiências positivas. Estamos a construir um bom futuro para nós mesmos.

E, tal como o rapaz da história, quanto mais adquirirmos o hábito de pensar no Buda ou praticar a atenção plena, mais fácil será lembrarmo-nos de estar atentos ou pensar no Buda quando algo nos assustar ou quando as coisas correrem mal.

Além disso, quando temos o hábito de praticar a atenção plena, tornamo-nos cada vez mais conscientes do que se passa à nossa volta — a nossa mente torna-se mais aguçada e alerta — notamos todas as pequenas coisas que poderíamos ignorar quando a nossa mente está distraída, perdida em pensamentos.

CAPÍTULO 11 – O ATAQUE DE ÓLEO A FERVER

Uma jovem chamada Uttara e os seus pais eram budistas muito devotos. O pai de Uttara arranhou-lhe um casamento com o filho de um homem rico. Mas após o casamento, ela sentia-se infeliz na casa do marido porque ele não lhe permitia oferecer comida ao Buda nem ouvi-lo ensinar o Dharma. O marido dizia que, se ela fizesse isso, não estaria em casa para lhe cozinhar, limpar a casa e lavar a roupa.

Ela disse ao pai: "Porque me colocaste nesta gaiola? Aqui não consigo ver monges e não tenho oportunidade de praticar atos de mérito!"

O pai apiedou-se dela e enviou-lhe uma grande quantia de dinheiro. Ela pediu ao marido que a deixasse usar o dinheiro para contratar uma mulher para cozinhar e limpar para ele durante alguns dias. Ele permitiu, e Uttara contratou uma mulher chamada Sirima para fazer essas tarefas durante quinze dias.

Durante esse tempo, Uttara preparou cuidadosamente grandes quantidades de comida em casa e levou-a ao Buda e aos seus monges para a refeição diária. No décimo quinto dia, o marido observava-a enquanto ela preparava avidamente comida na cozinha para levar ao mosteiro.

Então ele sorriu e murmurou para si mesmo: "Que tola! Ela não sabe se divertir. Está a cansar-se com esta cerimónia de oferendas de comida!"

Sirima viu-o sorrir. Pensou que ele estava a sorrir para ela. Sentiu-se lisonjeada por aquele homem rico e aparentejado estar a sorrir-lhe. Por isto, passou a não querer que ele fosse o marido de Uttara; queria-o só para si. Esqueceu-se que tinha sido contratada e paga por Uttara.

De repente, quis livrar-se de Uttara. Tinha imensa inveja da beleza de Uttara e do facto de ela estar casada com aquele homem rico e aparentejado.

Havia um pote de óleo a aquecer no fogão. Sem conseguir controlar-se, aproximou-se do fogão e pegou numa concha cheia de óleo a ferver, com a intenção de o derramar sobre a cabeça de Uttara.

Uttara viu Sirima a aproximar-se. Uttara não sentia ódio nem raiva por Sirima, e não sentia hostilidade — nenhuma má vontade — para com ela.

Uttara pensou: "Porque Sirima tratou de todas as tarefas domésticas, eu pude ouvir o Dharma, servir o Buda e os monges, e praticar outros atos de mérito. Sinto-me muito grata a Sirima."

De repente, Sirima chegou muito perto e, pela expressão cruel no seu rosto, Uttara percebeu o que Sirima estava prestes a fazer — estava prestes a derramar óleo a ferver sobre ela!



Ainda assim, Uttara não tinha má vontade — ela não queria magoar Sirima. Uttara fez uma resolução firme: "Se tiver alguma má vontade para com Sirima, que este óleo a ferver me queime. Se não tiver nenhuma má vontade, que não me queime."

Sirima levantou rapidamente a concha e derramou o óleo na cabeça de Uttara. Mas, porque Uttara não tinha sentimentos hostis por Sirima, o óleo quente foi

tão inofensivo como se fosse água fria!

Sirima, que esperava que Uttara gritasse de dor e raiva, não ouviu nada de Uttara. Pensou: "O óleo deve ter arrefecido!" E foi buscar outra concha cheia de óleo a ferver.

As assistentes de Uttara apanharam Sirima e bateram-lhe por ter cometido um ato tão horrível.

Uttara, com óleo a pingar do cabelo e das roupas, impediu que as assistentes batessem em Sirima e disse-lhes: "Em vez de lhe baterem, apliquem-lhe pomada para curar as feridas."

Sirima lembrou-se então que estava a ser paga por Uttara para trabalhar para ela. Sentiu-se terrivelmente envergonhada pelo que tinha feito — tentar magoar a mulher que lhe tinha dado um emprego.

Gritou para Uttara: "Ó minha senhora, perdoa-me por favor!"

Uttara respondeu: "Tenho o meu pai, e vou perguntar-lhe se devo aceitar as tuas desculpas."

Sirima disse: "Vou ter com o teu padre pedir-lhe desculpa pelo que te fiz."

Uttara explicou: "Quando disse 'meu pai', não me referia ao pai que me trouxe a este renascimento. Referia-me ao meu Pai, o Buda, que me ajudou a quebrar o ciclo dos renascimentos e me ensinou o Dharma, as Nobres Verdades."

Sirima respondeu: "Leva-me ao Buda, por favor!"

Uttara concordou e organizou para Sirima oferecer a refeição ao Buda e aos seus monges no dia seguinte, na casa de Uttara.

Após a refeição, contaram ao Buda o que havia acontecido entre Sirima e Uttara. Sirima admitiu ter feito mal a Uttara e implorou ao Buda que aconselhasse Uttara a perdoá-la.

O Buda perguntou a Uttara: "Como te sentiste quando Sirima verteu óleo a ferver sobre a tua cabeça?"

Uttara respondeu: "Senhor, por sentir gratidão por Sirima, decidi não perder a calma nem nutrir qualquer má vontade para com ela. Apenas irradiei minha bondade amorosa em sua direção."

O Buda elogiou-a, dizendo: "Muito bem, muito bem, Uttara! Por não teres má vontade, conseguiste conquistar quem te agrediu através do ódio."

E acrescentou: "Pela generosidade, deves conquistar o avarento; pela verdade, deves conquistar o mentiroso."

O Buda aconselhou Uttara a perdoar Sirima, e Uttara assim o fez.

Perguntas:

1. Por que Uttara estava infeliz com o marido? (ele não a deixava fazer oferendas ao Buda, ver monges ou ouvir o Dharma)
2. Por que Sirima sentiu ciúmes de Uttara? (tinha inveja da beleza de Uttara e do facto de Uttara estar casada com o homem rico e bonito)
3. Por que Uttara sentia gratidão por Sirima? (porque Sirima cuidava de todas as tarefas domésticas, permitindo que Uttara ouvisse o Dharma, oferecesse comida ao Buda e aos monges e praticasse outros atos meritórios)
4. O que Uttara disse a si própria quando percebeu que Sirima ia verter óleo quente sobre ela? (se tiver qualquer má vontade por Sirima, que o óleo me queime, mas se não tiver má vontade por Sirima, que não me queime)
5. Uttara foi queimada pelo óleo? (não)
6. O que fez Uttara quando as suas assistentes bateram em Sirima? (pediu que parassem de a bater e aplicassem pomada curativa)

O que o Buda disse:

"Akkodhena jine kodhaṃ, asādhuraṃ sādhunā jine,
jine kadariyaṃ dānena, saccena alikavādināṃ."

"Vence a raiva com a não-raiva, vence o mal com o bem,
vence o avarento com generosidade, e vence o mentiroso com a verdade."

Dhammapada 223 (17:3)

Discussão de Dharma - Má Vontade e Bondade Amorosa:

Sirima atacou a sua patroa, Uttara, num acesso de ciúmes.

Subitamente quis prejudicá-la. Esta emoção chama-se má vontade.

Má vontade é um sentimento de hostilidade, desejo de magoar alguém ou esperança de que se magoe ou tenha os sentimentos magoados.

A má vontade costuma surgir juntamente com raiva, ódio, ciúmes ou desejo de vingança.

Alguém pode ter má vontade para connosco se tiver ciúmes da atenção que recebemos dos outros, da nossa habilidade, talento, popularidade ou aparência.

Imagina como reagirias se alguém te atacasse, batesse ou te prejudicasse de alguma forma.

Naturalmente, poderíamos ficar com raiva, gritar com essa pessoa, evitar ou denunciar o comportamento a um adulto responsável.

Fazemo-lo para nos protegermos, como aviso e para mostrar que não permitiremos novo abuso.

Mas depois, quando já não estão presentes, como te sentiras em relação a eles?

Alguns de nós poderiam sentir má vontade, querendo magoá-los em troca ou desejando que se magoassem para "aprender a lição".

Mas a má vontade ajuda-nos a sentir melhor? Não.

Cria stress — ficamos tensos ao ver ou pensar na pessoa.

Enche-nos a mente com pensamentos desagradáveis sobre ela.

Assim, prejudicamo-nos a nós mesmos com esse stress muito depois de sermos magoados.

Como evitar o stress da má vontade?

Primeiro, acalmarmo-nos lembrando que as suas ações más — o seu karma negativo — as punirão automaticamente; não precisamos de as punir.

Lembrar que se as punirmos, aumentamos nossa própria raiva e má vontade, arriscando criar karma negativo. E elas poderão retaliar.

Portanto, como não precisamos puni-las, podemos relaxar e pensar em coisas melhores.

Depois, acalmar a raiva lembrando que elas tentaram magoar-nos devido à sua própria dor e sofrimento.

Ninguém ataca ou ameaça outro quando está feliz; é porque se sentem tão infelizes que querem prejudicar.

Podemos tentar sentir compaixão pelo seu sofrimento.

Se fossem felizes, pacíficos e estivessem livres do sofrimento, não desejariam magoar os outros. Assim, podemos desejar que eles sejam felizes, pacíficos e livres do sofrimento.

Se a pessoa for um amigo, irmão, irmã, alguém que não conheces, ou alguém que normalmente não se comporta mal, ou se pedir desculpa, podes assumir – ou dizer-lhes – que devem estar a passar um mau dia que os deixou tão irritados contigo.

Assim podes perdoá-los, pelo menos na tua mente, e desejar que as coisas melhorem para eles. Depois, é mais fácil voltar a ser amigável.

Outra forma de evitar o sentimento stressante de má vontade é pensar em algo positivo sobre a pessoa – algo que tenham feito que foi gentil ou útil para ti.

Depois, como Uttara, podes sentir gratidão por essa gentileza ou ajuda que te deram.

Ou, considera que o seu mau comportamento te ajudou a aprender a controlar a tua raiva e má vontade, e a praticar a paciência.

Dessa forma, ajudaram-te a tornar-te uma pessoa melhor. E podes sentir gratidão por isso.

Finalmente, podemos acalmar a nossa raiva e má vontade praticando a bondade amorosa.

Como Uttara, podemos irradiar a nossa bondade amorosa para essa pessoa e para todos os seres em todas as direções, tal como a chama de uma vela irradia luz num quarto escuro, ou como o sol irradia luz em todas as direções no espaço escuro.

É mais fácil acalmar os nossos sentimentos de raiva e má vontade quando praticamos a meditação da bondade amorosa e quando praticamos bondade amorosa para com os outros no nosso dia-a-dia.

Um exemplo de meditação de bondade amorosa é dizer em voz alta e contemplar:

Que eu esteja bem, feliz e em paz.

Que a minha família e amigos estejam bem, felizes e em paz.

Que todos os seres que estão zangados, odiosos, prejudiciais ou invejosos estejam bem, felizes e em paz.

Que todos os seres estejam bem, felizes e em paz.

CAPÍTULO 12 – OS CRÂNIOS

Houve outrora um homem chamado Vangisa que tinha um talento muito invulgar. Ele conseguia dizer em que mundo uma pessoa morta tinha renascido. Fazia-o batendo no crânio do cadáver.

Batia num crânio e dizia: "Este é o crânio de um homem que nasceu num mundo infernal."

Batia noutro crânio e dizia: "Este homem nasceu como animal."

Batia num outro crânio e afirmava: "Este homem nasceu como fantasma."

E batia noutro crânio e dizia: "Este é o crânio de um homem que nasceu no mundo humano."

Batia ainda noutro crânio e declarava: "Esta pessoa nasceu num mundo celestial."

Muitas pessoas pediam-lhe que batesse no crânio de um familiar, amigo ou inimigo falecido, para dizer o destino da pessoa. As pessoas tinham muita curiosidade em saber se o bom ou mau comportamento da pessoa em vida resultou num renascimento afortunado ou desgraçado – se levou a uma próxima vida recompensadora no céu ou a uma vida punitiva num mundo infernal, ou como fantasma ou animal. E queriam a garantia de que os seus entes queridos tiveram um bom renascimento. Por isso, muitas pessoas estavam dispostas a pagar a Vangisa pelo seu talento especial.

Havia um grupo de homens brâmanes na sua terra que pensaram: "Podemos usar este homem para nos aproveitarmos das pessoas pelo mundo!" Fizeram um plano para levá-lo por toda a Índia e persuadir as pessoas a pagar-lhes dinheiro para Vangisa dizer o que aconteceu aos seus parentes após a morte. Os brâmanes achavam que isso os tornaria ricos e famosos!

Deram-lhe vestes vermelhas para usar, parecendo um homem santo importante e respeitado. Levaram-no a cidades e aldeias por todo o país, viajando em grupo, dizendo a todos que encontravam:

"Este homem santo Vangisa consegue dizer, batendo nos crânios dos mortos, em que mundo nasceram. Peçam-lhe que vos diga em que mundo os vossos familiares nasceram."

As pessoas davam-lhe dez moedas, ou vinte, ou cem, consoante a sua riqueza, mostravam-lhe um cadáver e perguntavam sobre o seu renascimento.

Um dia, Vangisa e o seu grupo chegaram à cidade de Savatti e acamparam perto do famoso mosteiro do Buddha, chamado Jetavana. Após o pequeno-almoço, ficaram surpreendidos ao ver multidões a dirigirem-se para o mosteiro levando perfumes, grinaldas de flores e frutas nas mãos.

Homens do grupo de Vangisa perguntaram a alguns deles: "Para onde vão?"

Os habitantes responderam: "Para o mosteiro ouvir o Dharma."

Os brâmanes perguntaram: "O que ganham em ir lá?"

Sem esperar por resposta, disseram: "Não há ninguém como o nosso homem santo, Vangisa. Ele consegue dizer, batendo nos crânios dos mortos, em que mundo renasceram. Peçam-lhe que vos diga em que mundo os vossos parentes renasceram."

Os habitantes de Savatti responderam: "O que é que Vangisa sabe? Não há ninguém como o nosso mestre."

Os companheiros replicaram: "Não há ninguém como Vangisa!"

Em breve, os homens do grupo de Vangisa e os locais estavam a discutir uns com os outros.

Por fim, os habitantes da cidade - devotos do Buddha - disseram: "Venham então, vamos descobrir qual dos dois sabe mais, o vosso Vangisa ou o nosso mestre."

Levaram Vangisa e o seu grupo para o mosteiro.

O Buddha sabia que eles estavam a caminho e, antes de chegarem, pediu a um assistente que lhe trouxesse certas caveiras humanas. O assistente trouxe as cinco caveiras e o Buddha dispôs-las em fila perto do seu assento. O Buddha sabia que a pessoa a quem pertencia uma das caveiras renascera num mundo infernal, que o dono da segunda caveira renascera no mundo animal, que o dono da terceira renascera como humano e que o dono da quarta renascera num mundo celestial. O dono da quinta caveira tornara-se um arahant.

Quando Vangisa e os seus amigos chegaram, o Buddha perguntou a Vangisa: "És tu o homem de quem se diz que, ao tocar nas caveiras dos mortos, consegues dizer em que mundo renasceram?"

"Sim", disse Vangisa.

O Buddha apontou para a primeira caveira e perguntou: "De quem é esta caveira?"

Vangisa tocou na caveira e disse: "Esta é a caveira de um homem que nasceu no inferno."

O Buddha exclamou: "Bom, bom!" e aplaudiu-o.

Depois o Buddha perguntou sobre as três caveiras seguintes, e Vangisa respondeu sem cometer erro algum. O Buddha aplaudiu-o por cada resposta que deu. Finalmente, o Buddha apontou para a quinta caveira.



"De quem é esta caveira?"
perguntou o Buddha.

Vangisa tocou na quinta
caveira como fizera com as
outras. Ficou em silêncio.

Depois disse: "Não sei em
que mundo este homem
renasceu."

O Buddha disse: "Vangisa,
não sabes?"

"Não", respondeu Vangisa,
"não sei."

O Buddha disse: "Eu sei."

Então Vangisa perguntou-
lhe: "Ensina-me este
encantamento."

O Buddha respondeu: "Não posso ensiná-lo a quem não foi ordenado como monge."

Vangisa pensou consigo mesmo: "Se ao menos soubesse este encantamento, seria o homem mais famoso de toda a Índia." Não queria passar vergonha por não saber onde uma pessoa morta renascera, ou por adivinhar errado—dizendo que uma pessoa má fora para um mundo celestial ou que uma pessoa boa fora para o inferno. As pessoas perderiam o respeito por ele. Pensou que poderia simplesmente aprender do Buddha algum tipo de encantamento ou técnica mágica para descobrir onde a pessoa dona da quinta caveira renascera.

Vangisa virou-se para o seu grupo e disse-lhes que queria aprender a técnica para descobrir onde a pessoa dona da quinta caveira renascera. Disse que a aprenderia assim que possível do Buddha.

Disse-lhes: "Fiquem aqui por alguns dias. Pretendo ser ordenado como monge."

O grupo permaneceu no acampamento perto do mosteiro, e Vangisa foi ordenado pelo Buddha como monge e juntou-se aos outros monges. Passou então a chamar-se Venerável Vangisa.

Os monges instruíram o Venerável Vangisa a meditar sobre as 32 partes do corpo, e a repetir as primeiras palavras das instruções. Ele seguiu as suas instruções com muito cuidado e praticou meditação com grande diligência.

Nos dias seguintes, sempre que o Venerável Vangisa via os brâmanes do seu grupo, estes perguntavam-lhe: "Já aprendeste a técnica?"

De cada vez, ele respondia: "Esperem mais um pouco! Estou a aprendê-la."

Alguns dias depois, o Venerável Vangisa atingiu a iluminação como arahant.

O grupo de brâmanes perguntou-lhe novamente: "Já aprendeste a técnica?"

Desta vez, ele respondeu: "Amigos, agora sou incapaz de a aprender."

Alguns monges ouviram esta conversa e foram ter com o Buddha, dizendo: "Senhor, este monge diz o que não é verdade; é culpado de desonestidade."

O Buddha respondeu: "Monges, não digam isso. Monges, o meu filho agora conhece tudo sobre a passagem e o renascimento de todos os seres."

Continuou dizendo estas estrofes:

"Aquele que conhece a morte e o nascimento dos seres em todos os aspectos, que é desapegado, disciplinado e iluminado, esse eu chamo de verdadeiro brâmane."

"Aqueles cujo futuro é desconhecido para humanos, espíritos ou deuses, contaminações destruídas, um arahant, esse eu chamo de verdadeiro brâmane."

Perguntas:

1. O que é que o grupo de brâmanes queria fazer com Vangisa? (usá-lo para persuadir pessoas por toda a Índia a dar-lhes dinheiro)
2. O que esperavam que acontecesse ao levar Vangisa por todo o país? (que ficariam ricos e famosos)
3. Como é que Vangisa e o seu grupo acabaram por visitar o Buda? (o povo de Savatti levou-os ao Buda depois de terem discutido com o grupo de Vangisa sobre qual dos mestres sabia mais, o Buda ou Vangisa)
4. O que disse Vangisa quando bateu no quinto crânio? (disse que não sabia onde o homem tinha renascido)
5. Por que razão Vangisa se tornou monge? (para aprender a técnica de descobrir onde tinha renascido o dono do quinto crânio; o Buda disse que ele teria de se tornar monge para aprendê-la)

6. Vangisa acabou por descobrir o que aconteceu ao dono do quinto crânio? (sim)

O que disse o Buda:

“Cutim̃ yō vēdi sattānaṃ, upapattim̃ ca sabbasō, asattaṃ sugataṃ Buddhaṃ, tamahaṃ brūmi brāhmaṇaṃ.”

“Yassa gatiṃ na jānanti, deva gandhabbamānusā, khīṇāsavaṃ arahantaṃ, tamahaṃ brūmi brāhmaṇaṃ.”

“Aquele que conhece a morte e o nascimento dos seres em todos os sentidos, que é desapegado, disciplinado e iluminado, esse eu chamo de verdadeiro brâmane.”

“Aqueles cujo futuro é desconhecido para humanos, espíritos ou deuses, impurezas destruídas, um arahant, esse eu chamo de verdadeiro brâmane.”

Dhammapada 419, 420 (26:37, 26:38)

Discussão do Dharma — Poder:

O grupo de homens queria usar Vangisa como forma de ganhar dinheiro e ficar famoso.

Queriam usar o seu poder para também se tornarem poderosos — com dinheiro e fama.

Quando foram a Savatti, queriam convencer as pessoas de que Vangisa era mais interessante e sábio do que o Buda.

Não estavam interessados no Dharma ou em aprender algo com o Buda; só queriam ganhar dinheiro.

Quando conheceu o Buda pela primeira vez, Vangisa estava interessado no Dharma?

Não, só estava interessado em mostrar o seu poder, e quando isso não foi suficiente para determinar o renascimento do quinto crânio, quis aumentar o seu poder ao aprender uma técnica para garantir que poderia continuar a prever o renascimento de cada pessoa morta. Por isso, estava disposto a tornar-se monge para aumentar o seu poder, e provavelmente planeou abandonar o Buda e voltar para o seu grupo e viajar novamente com eles assim que aprendesse a técnica.

Vangisa e o seu grupo estavam fascinados com o seu poder místico ou psíquico.

Pensavam que esses tipos de poder eram os mais impressionantes e importantes.

Eram tão gananciosos por dinheiro, fama e poder que não estavam interessados no Dharma, mesmo com o Buda sentado diretamente à frente deles!

Mas o que aconteceu a Vangisa quando realmente tentou praticar o Dharma?

Tornou-se um arahant iluminado.

Então, o que aconteceu ao seu plano de aprender a técnica para descobrir o renascimento do dono do quinto crânio?

Provavelmente abandonou esse plano porque descobriu o que era um arahant — alguém que não renasce mais, que não tem mais renascimentos como humano, no mundo dos deuses, como animal ou em qualquer mundo inferior.

Disse aos seus amigos que não conseguia aprender a técnica que planeava aprender.

Por que diria isso?

Porque ninguém consegue saber onde um arahant renasce quando não há renascimento para um arahant.

No mundo de hoje, muitas pessoas são como os homens do grupo de Vangisa.

Estão tão focadas em ganhar dinheiro e tornar-se mais populares que ignoram o Dharma; não estão interessadas em espiritualidade.

E muitas pessoas interessadas em espiritualidade são fascinadas por poderes sobrenaturais ou psíquicos.

Como Vangisa no início, só querem aprender esses poderes — como treinar a mente para conseguir poderes místicos ou psíquicos e impressionar as pessoas, ser admirado e popular.

Mas então estão apenas a alimentar o ego, tornando-se mais egoístas.

A maioria das pessoas pensa que o dinheiro, a popularidade e o poder as tornarão felizes.

Porém, o ego nunca fica totalmente satisfeito—está sempre à procura de mais atenção, mais poder; nunca tem o suficiente.

Como podemos realmente sentir-nos satisfeitos—como podemos sentir-nos mais contentes?

Podemos sentir-nos mais contentes quando aprendemos e praticamos o Dharma.

É então que começamos a desbloquear o verdadeiro poder da nossa mente.

Qual é o verdadeiro poder da nossa mente?

É o que o Buddha procurava e o que encontrou quando se iluminou—o caminho para o fim do sofrimento, e uma paz interminável e sabedoria suprema.

Isso parece estar muito, muito longe no futuro para nós.

Mas podemos desfrutar de pelo menos um pouco dessa paz e sabedoria mesmo agora.

A meditação e a atenção plena dão à nossa mente uma pausa, permitem que relaxe do stress do dia-a-dia.

E dão-nos uma perspetiva mais positiva—uma forma melhor de ver as coisas.

A bondade amorosa e a compaixão afastam a nossa mente de pensamentos stressantes para pensamentos positivos.

E fazer mérito através de boas ações cria um futuro melhor para nós.

Quando conseguimos reduzir o stress e a insatisfação através destas práticas, então alguns dos maiores problemas que as pessoas enfrentam, em todo o mundo—demasiado stress e preocupação—estamos a vencê-los agora, enquanto somos jovens.