



## ÉTICA

Tendo desenvolvido alguma fé e confiança na possibilidade de despertar, somos agora confrontados com uma questão muito pragmática: “O que é que eu faço?” O Buda respondeu a esta questão com uma simplicidade incisiva e desarmante: “Não causes dano, pratica o bem, purifica a tua mente. Este é o ensinamento de todos os Budas.” A última linha do versos do Dhammapada aponta para a eternidade do caminho. Existiram muitos Budas no passado, muitos virão no futuro, e sempre o ensinamento, o “Um Dharma” da libertação permanecerá o mesmo. “Não causes dano, pratica o bem, purifica a tua mente.” O desenvolvimento de todas as grandes tradições budistas deriva dos ensinamentos deste simples verso.

Há centenas de anos já que todas as escolas budistas concordam nas acções que devem ser evitadas, e contudo, quando eu e os meus colegas começámos a orientar retiros de meditação neste país, sentimo-nos um pouco embaraçados ao falar de moralidade. Pensámos que as pessoas vinham para meditar e atingir a iluminação, não para ouvir sermões sobre o que está certo e errado. E, de qualquer forma, no nosso mundo pós-moderno, a moralidade não é um conceito relativo? Tornou-se rapidamente claro, contudo, que é impossível separar o comportamento moral e ético da realização meditativa.

Toda a viagem espiritual repousa na moralidade de não causar dano. Esta é a expressão do amor e cuidado que sentimos pelos outros e por nós mesmos. Sem esta base, a sabedoria não perdura. Especialmente em tempos de mudança de valores

como o nosso, a importância da integridade e responsabilidade pessoal precisa de ser rearticulada uma vez e outra, de forma a não nos perdermos na confusão dos nossos desejos. O nosso desafio é dar a esta interrogação sobre os valores morais um sentido mais profundo, dar-lhe vitalidade, e fazê-lo sem nos tornarmos moralistas, preconceituosos e divisionistas.

De um ponto de vista budista, todos os preceitos morais são regras de treino, não mandamentos. Tomámo-los como uma forma de treinar o nosso coração, em atenção por nós mesmos e o mundo, e não como regras expostas externamente. Esta é uma distinção importante, pois permite-nos olhar para as nossas vidas e acções sem culpa e sem uma auto-crítica inibidora e ao mesmo tempo permite-nos assumir conscienciosamente a responsabilidade por aquilo que fazemos.

Todos queremos ser felizes, contudo, muitos não têm a mínima ideia do que leva à felicidade genuína. Ninguém quer sofrer, mas saberemos como abandonar as acções que apenas conduzem ao sofrimento? Diz-se que o que mais comoveu o Buda depois da iluminação foi ver pessoas à procura da felicidade, e contudo a fazerem precisamente tudo o que traz sofrimento. Há uma oração tibetana que diz: “Que tenhas a felicidade e as causas da felicidade. Que estejas livre do sofrimento e das causas do sofrimento”. Se quisermos ser felizes, temos de entender as causas e condições que conduzem à felicidade; temos de alinhar as nossas acções com as nossas aspirações. Esta compreensão é o presente compassivo que o Buda nos legou porque nos recorda a lei do karma, recorda-nos que somos herdeiros das nossas próprias acções.

### **As dez acções prejudiciais**

Então, quais são as acções a ser abandonadas? Quais as acções que causam dor – a nós e aos outros? Há dez acções – três de corpo, quatro de palavra, e três de mente – que plantam as sementes do nosso sofrimento futuro. Será que podemos usar este ensinamento clássico, partilhado por todas as tradições budistas, para nos ajudar a despertar do torpor das nossas acções habituais? O Buda incentiva-nos a ser felizes, ao não criar as causas do sofrimento. Estes ensinamentos fornecem um simples ponto de referência para reflexão, não apenas no abstracto, mas talvez mais importante, nos momentos de verdadeira intenção. Isto é prática, não filosofia.



## AÇÕES DO CORPO

Matar ou ferir os outros fisicamente (ou a nós mesmos) é o primeiro dos actos prejudiciais. Matamo-nos uns aos outros, matamos animais como modo de vida ou por desporto, ou matamos criaturas por não as querermos no nosso espaço. Estes são atos de violência que se vão repercutir em nós no futuro. Mesmo no momento presente, vejam a separação, a contração e a alienação que criamos quando tomamos a vida de outrem. Paramos para pensar no outro como um criatura viva e sensível?

Por vezes a simples injunção “Não mates” leva-nos para o limite da nossa zona de conforto e a enfrentar algumas considerações éticas complexas. Um exemplo simples: os bichinhos potencialmente perigosos que não queremos na nossa cave. É simples colocar um veneno e fazer o problema desaparecer. Mas nesta situação, será que temos a vontade de gastar tempo e energia para explorar outras opções? Será possível capturar e remover em vez de matar? Mas noutras circunstâncias, mesmo estas boas intenções podem não resolver todas as questões. O que fazer quanto aos mosquitos que trazem malária? Simplesmente diremos “Sê feliz!” e não fazemos nada? O caruncho come o chão de nossa casa. O que fazer? Por vezes é difícil encontrar uma solução que não provoque dano.

O que é que não matar significa em termos da nossa alimentação? Estas perguntas surgiram mesmo no tempo do Buda. Um monge, ao tentar criar divisões dentro da ordem monástica, instigou o Buda a insistir que todos os monges fossem vegetarianos.

Embora não causar dano represente um papel central nos ensinamentos, o Buda encontrou a via do meio entre os extremos da auto-complacência e da austeridade desnecessária. Reconheceu que dentro de algumas linhas directrizes, era importante que os monges aceitassem qualquer comida que lhes fosse oferecida quando saíam para mendigar. Não deveriam pedir que fosse morto um animal ou aceitá-lo se algum fosse morto especialmente para eles. Mas se uma família partilhasse a comida que estava a comer, então era aceitável para os monges recebê-la.

Como aplicamos isto à nossa cultura, quando a comida está muito bem empacotada no supermercado e não há muita ligação com a sua origem? Algumas pessoas vêm claramente a cadeia de acontecimentos que vai de um matadouro ao bife e não comem carne. Outras têm preocupações de saúde que as levam a comer produtos animais. Ou ainda, como em muitas culturas tradicionais, as pessoas aceitam os grandes ciclos de nascimento e morte na natureza e agem a partir dessa compreensão com compaixão e responsabilidade. Não há uma resposta certa a esta questão da alimentação. A nossa tarefa é estarmos atentos e conscientes da nossa sensibilidade, ter a boa vontade de nos predispor a investigar outras possibilidades, não tomar o acto de tirar uma vida de uma forma ligeira e fazer o que for necessário para manter um coração de compaixão.

A segunda ação prejudicial é roubar – tirar aquilo que não nos pertence. Para além de actos óbvios de roubo, roubar também deve ser considerado a níveis mais subtis. Em retiros de meditação intensivos geralmente desenvolvemos uma sensibilidade aguda em relação ao sentido de não roubar. Durante um retiro eu partilhava um quarto com um amigo e usei um pouco do seu champô sem pedir – uma coisa insignificante, na verdade, sobretudo sabendo que ele o teria oferecido se eu tivesse pedido. Mas algures na minha mente não me pareceu certo. No Vinaya, as regras dos monges Budistas, diz-se que não devemos pegar em algo que valha mais do que alguns cêntimos sem que tenha sido oferecido. Talvez o pouco de champô que eu tirei coubesse dentro desta regra, mas esta situação também me tornou consciente de um nível de cuidado com as possessões dos outros que me inspirou. Claro que também temos de encontrar a linha entre sermos impecáveis e sermos rígidos, de forma a refinar a nossa compreensão com um coração leve. Isto leva-nos de novo à consciência da nossa motivação, ao usar a letra da lei para nos lembrar do seu espírito

Às vezes roubamos ao não agir. Depois de ter acabado o meu tempo nos *Peace Corps*, voltei para casa passando pelo Nepal. Em Nagarkot, naquela altura, só havia um abrigo rudimentar com um quarto cheio de pequenas camas. Cada cama tinha dois lençóis. Quando o sol se pôs as pessoas foram dormir bem cedo, já que não havia aquecimento e a temperatura tinha descido rapidamente. Eu estava na cama, sentindo-me cheio de frio e antecipando uma longa noite pela frente. Muito mais tarde, apareceu um viajante. Parece que só havia um lençol na cama dele, e o encarregado do abrigo

perguntou na escuridão se alguém tinha um lençol extra na cama. Dei-me então conta que eu tinha três lençóis. Mas cheio de frio, e apanhado na mente egoísta que procura o seu próprio conforto, fiquei ali sem dizer nada, pretendendo estar a dormir. Mesmo agora, trinta e seis anos depois, lembro-me da minha racionalização: “Não fui eu que pedi este lençol extra. Já estava aqui.”

Outros níveis de apropriação de coisas alheias podem ser explorados. Estaremos a consumir muito mais do que realmente necessitamos – mesmo tomando em linha de conta que não levamos um modo de vida de renúncia? Para cada um de nós, esta parte do ensinamento levanta a questão, “O que é moderação e o que é excessivo?” Podemos usar esta pergunta para nos criticar ou como um sério questionar das nossas vidas e das escolhas que fazemos. Acordar não necessita de ser algo de sombrio quando nos debruçamos sobre o que andamos a fazer. Podemos criar a nossa vida da mesma forma que um artista cria uma obra de arte. As nossas vidas são o médium através do qual expressamos a nossa sabedoria criativa.

O monge-poeta Ryokan é um grande exemplo de alguém que encontrou a alegria do contentamento. Viveu de 1758 a 1831, e passou a maior parte da sua vida adulta nas montanhas, meditando solitariamente, brincando com as crianças das aldeias quando ia pedir comida, e deixou-nos uma herança da poesia maravilhosa que iluminava a compreensão do seu dia-a-dia. Num determinada altura, em que vivia na sua cabana apenas com algumas possessões essenciais, voltou um dia e descobriu que mesmo os seus poucos utensílios para cozinhar tinham sido roubados. Olhou para o quarto vazio e escreveu este poema:

*o ladrão deixou-a para trás*

*a lua*

*na janela*

Penso em como reagiríamos se voltássemos um dia a casa e víssemos que tudo tinha sido roubado. Será que iríamos escrever: “O ladrão deixou-a para trás – a lua na janela”? Talvez não! Ryokan aponta para um sentido mais profundo de não roubar: a felicidade de ficarmos facilmente satisfeitos com as condições mutáveis da nossa vida.

A terceira ação prejudicial, a má conduta sexual, requer uma consideração atenta. A energia sexual é uma força tremendamente poderosa nas nossas vidas. Frequentemente, é quando sentimos a paixão do desejo que nos sentimos mais vivos e vibrantes. E contudo também sabemos que o desejo descuidado também pode ser muito destrutivo, para as nossas relações e para nós mesmos. Um dos meus

momentos favoritos nas tradução Burmanês-Inglês aconteceu quando Sayadaw U Pandita falava sobre os perigos do desejo sensual. Depois de Sayadaw ter falado algum tempo sobre o desejo sensual, o tradutor transmitiu o ensinamento: “A luxúria faz o cérebro quebrar” (lust cracks the brain). Em muitos casos, isto resume tudo.

Precisamos de estar atentos a esta forte energia e aprender a usá-la habilmente. Dependendo do contexto particular das nossas vidas, diferentes acções podem ser apropriadas. Para monges e monjas que vivem a disciplina monástica, o celibato é de norma. Para pessoas laicas, a linha directriz é o princípio de não causar dano, frequentemente expresso por não cometer adultério. Precisamos de tomar em atenção que na excitação e na energia do desejo passional, não racionalizamos o comportamento que é enganador e desonesto. Não se trata aqui de uma moral puritana. Como é evidente pelas descrições do Vinaya, o sexo estava vivo, de boa saúde e era criativo na Índia antiga. Era precisamente porque a energia sexual era compreendida como sendo um elemento tão dinâmico na vida das pessoas que o Buda a incluiu no contexto do caminho espiritual.

Mas também para pessoas laicas, momentos de abstenção da atividade sexual podem oferecer discernimento, ao revelar muito sobre a natureza do desejo. Esses momentos mostram-nos o quanto o desejo sexual pode ser forte na mente e também que, como tudo o resto, passa. A percepção libertadora neste caso é que não há nada que tenhamos de fazer para fazer o desejo desaparecer. Se nos sentarmos e observamos, veremos que vem e finalmente vai por si mesmo. Esta compreensão é um grande alívio, pois começamos a sentir-nos menos conduzidos pela força dos nossos desejos, já não pensando que a nossa felicidade depende da sua satisfação. Podemos desfrutar dos prazeres dos sentidos quando surgem, mas deixam de ser a causa de acções prejudiciais.



## AÇÕES DA PALAVRA

O segundo grupo de ações prejudiciais gira à volta da palavra. É incrível o quanto negligenciamos esta poderosa influência nas nossas vidas. Tanto sofrimento no mundo deriva da falta de atenção às palavras que usamos. O Buda escolheu a palavra justa como um aspecto do caminho para despertar, o Caminho Óctuplo; e das dez acções prejudiciais, quatro envolvem a fala. Isto deveria ser uma sineta de alarme a tocar antes de falarmos. Mas fazemos realmente da palavra uma componente do nosso caminho espiritual ou relegamo-la para algum lugar de menos importância nas nossas vidas? Quando prestamos atenção, vemos o quanto as nossas palavras afectam a nossa relação com os outros, condicionam as nossas mentes e trazem consequências kármicas para o futuro. O cuidado que possamos ter ao evitar a palavra prejudicial cria um vasto campo de tomada de consciência no nosso quotidiano.

*Mentir* é a primeira deste grupo de acções nocivas verbais. Há muita espécie de discurso falso, desde o pequeno exagero e inexactidões humorísticas, falsidades cujo objectivo é auto-protecção ou protecção de outros, até mentiras deliberadas com uma intenção malévola, que causam divisão e danos.

Uma história de um participante num retiro na Insight Meditation Society revela o quão facilmente podemos cair em hábitos de falsidade por embaraço e para auto-protecção. À noite, já tarde, um elemento do pessoal do centro entrou na câmara

frigorífica para ir buscar alguma comida. Ela encontrou ali um meditante com a mão na caixa de tâmaras. “Posso ajudá-lo?” perguntou ela. “Não, respondeu ele, estou só à procura do técnico da manutenção”.

Porque mentimos? É avidez, ou desejo de auto-engrandecimento, ou medo de rejeição, ou inveja? Para além do dano óbvio causado pela desonestidade, as nossas mentiras são também um mau serviço que fazemos aos outros porque diminui a sua habilidade para confiar em si mesmos. Podem sentir que algo está errado nas nossas palavras, e contudo começam a duvidar das próprias percepções por causa da nossa recusa em sermos verdadeiros. Quando investigamos os motivos para além das nossas palavras, estes esclarecem tanto sobre os padrões profundos do nosso condicionamento. Esta consciência proporciona-nos o espaço para fazer escolhas sábias e mesmo corajosas.

Embora enquanto Bodhisattva, Shakyamuni tivesse cometido várias más acções durante as inúmeras vidas da sua jornada até à iluminação, desde o momento em que foi vaticinado que ele se tornaria um Buda, diz-se que nunca mais disse intencionalmente o que não fosse verdade. Foi este compromisso inabalável com a verdade que o trouxe sempre de volta ao caminho do despertar. Quando a verdade, em todos os seus níveis, é a estrela polar que guia as nossas acções, continuamos a sondar, a aprender, e a questionar ainda mais.

Na vasta compreensão budista sobre a vida, a morte e o renascimento, e com tantos planos de existência, há tantas coisas com mais valor do que a própria vida. Muitas das histórias Jataka são narrativas do Bodhisattva tanto na forma humana como na forma animal em que sacrifica a sua vida pelo compromisso com a verdade e compaixão para com os outros. Na medida das nossas possibilidades, será que podemos colocar este compromisso com a verdade no centro do nosso treino? O princípio é simples, mas surpreendentemente difícil de pôr em execução. É necessário uma grande atenção, vigilância e coragem para nos olharmos honestamente e para dizer a verdade. Mas tem o poder de transformar – e simplificar – as nossas vidas.

O segundo tipo de discurso prejudicial é o uso da *linguagem áspera, encolerizada ou agressiva*. As palavras ásperas têm o poder de magoar e necessitamos de estar conscientes da energia e motivação por detrás delas. Como nos sentimos quando nos falamos de uma forma agressiva ou queixosa? Provavelmente sentimo-nos magoados, ficamos na defensiva, e possivelmente igualmente agressivos na resposta – não a melhor disposição para uma comunicação aberta. Então provavelmente também é assim que as outras pessoas se sentem quando lhes atiramos com palavras ásperas. A intenção não é a de suprimir quaisquer sentimentos que possamos sentir, mas comunicar de uma forma que encoraje a comunicação em vez da divisão. As pessoas questionam-se sobre o que fazer com sentimentos de cólera e o afluxo de palavras que



por vezes se segue. Em capítulos posteriores discutiremos como lidar com toda a gama das nossas emoções de uma forma hábil.

Como sempre, o Buda viu mais profundamente nos nossos padrões de resposta inábeis e viu que os sentimentos que surgem em nós têm tanto a ver com o “como” ouvimos como com “o que” está a ser dito:

*Bikkhus, estes são os 5 tipos de discurso que outros podem usar quando se vos dirigem: as palavras podem ser oportunas ou não, podem ser verdadeiras ou falsas, gentis ou ásperas, relacionadas com o bem ou com a maldade, ou ditas com um estado mental bondoso ou odioso... Posto isto, Bikkhus, devem treinar-se desta forma: as nossas mentes permanecem não afectadas, não usaremos palavras inábeis, devemos permanecer compassivos quanto ao bem-estar dos que se nos dirigem, com uma mente bondosa. E a começar com o nosso interlocutor, impregnemos o mundo com uma mente imbuída de amor/bondade – abundante, exaltada, incomensurável, sem hostilidade, sem rancor.*

Ao ouvir, e sobretudo quando damos por nós a reagir de uma forma ou de outra, podemos aplicar a atenção plena ao que está a ser dito, simplesmente reconhecendo as palavras como sendo ou não oportunas, sendo verdadeiras ou falsas, etc., Este é o sentido da atenção plena. Não é concordar ou ser complacente, mas simplesmente reconhecer: “Sim, isto é o que está a acontecer”. Este reconhecimento e aceitação evidentes dá à nossa mente uma oportunidade de abertura, tornando possível uma resposta motivada por sabedoria e bondade em vez de cólera e rancor.

*Falar mal de um ausente e bisbilhotar é o terceiro tipo de discurso inábil.* Palavras desta natureza causam desarmonia e a perda de amigos. É interessante considerar por que é que os mexericos são tão prevalentes. Porque é que gostamos tanto disso? De uma certa forma, será que reafirma e reforça o nosso sentido de eu? É possível fazer escolhas em relação ao que dizemos; as palavras não precisam simplesmente de sair das nossas bocas.

O nosso discurso também pode ser uma espécie de mexerico sobre nós mesmos. Por vezes a nossa palavra é abertamente auto-referencial, voltando sempre as conversas para nós. Encontramos forma de sermos o centro das atenções na nossa comunicação, de ser o centro de atenções nas nossas vidas? Seria produtivo olhar para as nossas motivações nesses momentos. O poeta António Machado encontrou um antídoto para este hábito discursivo: “Se quiseres falar, primeiro faz uma pergunta, depois escuta.”

A última nesta lista de ações do discurso inábeis é a *conversa frívola e inútil*. Quantas vezes dizemos coisas que não têm utilidade nenhuma? Por vezes, em interações sociais, faço o esforço de estar consciente da minha intenção de falar, tentando prestar atenção antes das palavras saírem. Nessas alturas noto que há frequentemente um impulso para juntar coisas completamente inúteis a uma conversa. Se usamos muito a conversa frívola, lentamente as nossas palavras tornam-se inúteis e perdemos o nosso próprio respeito assim como o dos outros.

As palavras impulsivas e fúteis podem ter más consequências. Elas brotam facilmente. E quando não prestamos atenção, não param. Quando investigamos os sentimentos por detrás das palavras, podemos descobrir motivos escondidos e confusos. Palavras arrogantes por vezes encobrem cólera; palavras iradas por vezes encobrem arrogância. Por vezes ainda lançamo-nos numa tagarelice inútil por um sentimento de falta de valor próprio ou por necessidade de aprovação e atenção. O discurso é uma frutuosa zona de exploração, e um lugar em que a atenção plena pode ser praticada ao longo de todo o dia.



## Ações da mente

As ações da mente são mais subtis do que as ações do corpo e da palavra. A primeira é a *cobiça*, a mente que quer sempre mais, o sentimento de que nunca temos que chegue. Na cosmologia budista, esta mente é simbolizada pelo reino dos espíritos ávidos. No mundo actual, poderíamos chamar-lhe “a consciência de catálogo” que esquadrinha obsessivamente através das páginas para ver o que mais poderemos querer. É o “querer querer” (wanting to want) e é uma doença que a nossa cultura não pára de alimentar.

A cobiça mantém a mente agitada e infeliz, muito longe da paz do contentamento. Não deveremos subestimar este hábito da mente, que, despercebido, pode facilmente levar ao sofrimento da inveja, do ciúme e da insatisfação interminável. Diferentes tradições de sabedoria lembram-nos que temos o poder de refrear as acções que causam sofrimento. Podemos ser felizes. Isso está nas nossas mãos.

A segunda ação prejudicial da mente é a *malevolência*, com todas as suas variantes: *cólera*, *ódio*, *impaciência* e *mágoa*, tudo formas de aversão. Podemos notar as sensações de contracção e endurecimento do coração quando nos perdemos ou nos identificamos com estados da mente malévolos. Estes estados de aversão surgem quando não obtemos o que queremos ou quando obtemos o que não queremos. Podem surgir como resposta a algo de desagradável, como a dor, a algumas emoções

angustiantes, ou a situações de vida difíceis. Rancor de uma espécie ou de outra pode também surgir quando recordamos certos acontecimentos passados ou antecipamos futuros acontecimentos. Às vezes, só de imaginar que algo pode acontecer ficamos zangados ou perturbados. Mark Twain notou este fenómeno com a sua perspicácia habitual: “Algumas das piores coisas da minha vida nunca aconteceram”.

Geralmente surgem questões sobre o desgosto e a mágoa, que geralmente não associamos à aversão, contudo o Buda incluiu-os nesta categoria. Precisamos de grande subtilidade aqui, de forma a que haja vontade de investigar as raízes destas emoções e, ao mesmo tempo, ter o espaço para as aceitar e senti-las profundamente. O desgosto e a mágoa surgem de uma perda, seja ela qual for. Qual é a nossa relação com a experiência da perda, que na verdade é apenas outra palavra para mudança? Temos aversão por ela? Temos apego ao que perdemos, fosse uma pessoa, ou uma situação das nossas vidas?

Fui primeiramente surpreendido pela diferença entre perda e mágoa quando reflectia sobre dois ensinamentos diferentes de textos budistas. Um é a história que revela o sentimento de perda sentido pelo próprio Buda. Na altura da morte dos seus principais discípulos, Sariputta e Moggallana, o Buda comentou que foi como se a luz do sol e da lua tivessem desaparecido do céu, de tal maneira importante tinha sido a contribuição dos dois para os ensinamentos. Isto é uma reflexão muito pungente sobre a magnitude da perda.

O segundo ensinamento é do *Satipetthana Sutta*, o discurso sobre as bases da atenção plena. Neste sutra, o Buda declara os frutos da prática: “Este é o caminho para a purificação dos seres, para triunfar do sofrimento e da lamentação, para o desaparecimento da dor e do pesar, para atingir o Nobre caminho, para a realização do Nirvana – nomeadamente, as quatro bases da atenção plena.”

Portanto como poderia Buda ter sentido a perda dos seus discípulos próximos e ao mesmo tempo declarar que o despertar conduz ao triunfo sobre o sofrimento e ao desaparecimento da mágoa? Talvez seja a aceitação e a consciência do sentimento de perda que torna isto possível, e é a não aceitação que se repercute em mágoa. Seria interessante explorar não só a aceitação da própria perda, que é frequentemente um processo que se estende no tempo, mas também uma aceitação do sentimento da perda, que pode acontecer a qualquer momento. Quando investigamos a nossa relação com várias emoções a nossa prática abre-nos para outros níveis de compreensão. O que pode parecer impossível e até não natural, a um nível, pode tornar-se a norma noutra.

Ao mesmo tempo, devemos estar exactamente onde estamos, não numa pretensão idealizada de onde gostaríamos de estar. Muitos de nós provavelmente não

ultrapassaram o apego e a aversão, o orgulho e o medo, a mágoa e o desgosto. A questão mantém-se, podemos estar com estes sentimentos de uma forma hábil? Podemos ser abertos e experienciá-los sem nos agarrarmos a eles? Trata-se de encontrar o equilíbrio entre ir trabalhando com essas emoções enquanto contínuo processo de aceitação e largar mão e explorar a possibilidade de cortar os nossos apegos num momento de compreensão clara.

*Quando uma casa está a arder, o fogo é extinto pela água. Da mesma forma, a pessoa sábia e confiante extingue a mágoa logo que esta surja, tal como o vento a afastar uma bola de algodão.*

*A pessoa que procura a sua felicidade deve remover a auto-imposta flecha do pesar, do desejo e do desespero. A pessoa que removeu a flecha, que está livre do apego e do pesar, tendo obtido a paz interior, está quieta. (Sutta Nipata)*

A última das dez ações prejudiciais é a *visão falsa*, básicas percepções falsas que se tornam a causa da dificuldade e do sofrimento nas nossas vidas. Uma visão falsa é por exemplo a crença que não há resultado kármico das boas e más acções, e por isso não importa o que se faça. Ao adoptar este ponto de vista, estamos a tentar navegar através da vida sem a luz do entendimento do que traz felicidade e do que traz sofrimento. Assim damos muitos passos em falso e vamos na direcção errada. Quando esta visão falsa está presente na mente, não paramos para considerar os resultados das acções, aonde conduzem, e se é aonde realmente queremos ir.

Outro aspecto da visão falsa é a crença que não há seres iluminados, aqueles que atingiram o fim do sofrimento. Durante muitos anos li este ensinamento e passei por ele apressadamente. Não parecia tão importante como outro tipo de percepções erradas. Mas o ponto de vista de que não há seres libertos no mundo tem mais implicações do que à primeira vista poderíamos pensar, porque implica que não há possibilidade de libertação para ninguém. Este modo de ver frequentemente personaliza-se em sentimentos de não merecimento, de falta de valor, sentimentos que podem ter sido condicionados por circunstâncias particulares das nossas vidas, mas que não reflectem a nossa natureza mais profunda e verdadeira.

Alguém uma vez perguntou ao Dalai Lama: “Acho que não valho nada como pessoa. Como posso trabalhar nisto enquanto estudante de meditação principiante?” O Dalai Lama respondeu: “Não se deve desencorajar. O seu sentimento de não ter valor está errado. Completamente errado. Está a enganar-se a si mesmo”

Ver a falta de valor como uma visão falsa de nós mesmos ajuda a fazer disso algo com que possamos trabalhar. Em vez de pensarmos que há algo de fundamentalmente errado com a nossa forma de ser, vemos que o próprio pensamento de não sermos merecedores ou de não termos valor é que é o problema. Quando reconhecemos a

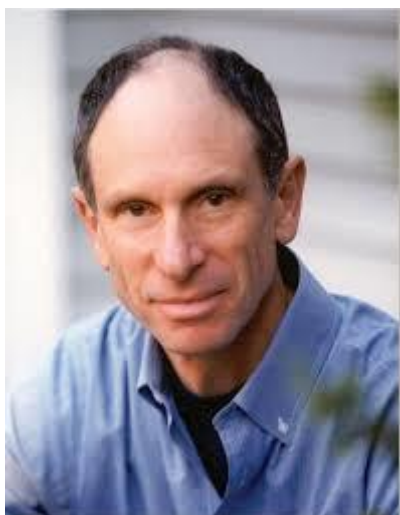
sabedoria genuína nos outros começamos a reconhecer a mesma possibilidade em nós mesmos. Este reconhecimento da sabedoria é um poderoso antídoto para os sentimentos de falta de valor, desânimo e desespero; é o grande presente do Dharma para todos nós.

Outro aspecto das visões falsas que discutiremos com mais detalhe nos capítulos seguintes é o profundamente condicionado sentido de “Eu”, de ego. Num nível relativo, claro, movemo-nos e falamos e agimos como indivíduos, como “eus”. Contudo a um nível mais profundo, e olhando com mais atenção, podemos ver através desta aparência e experienciar o lugar de não-separação dos outros e do mundo. Isto é a realização do não eu.

**As dez ações prejudiciais**, portanto, incluem três do corpo: matar, roubar, má conduta sexual; quatro da palavra: mentir, palavras ásperas, mexericos, tagarelice; e três da mente: cobiça, malevolência e visões falsas. Estas acções são perigosas – causam dano e sofrimento aos outros e têm um efeito pernicioso na nossa própria felicidade. Ao ler as advertências do Buda para evitar essas acções é como chegar a um sinal na praia que diz: “Perigo. Corrente muito forte”. Estamos a caminhar ao longo de uma bonita praia e quase a mergulhar no oceano convidativo quando encontramos o aviso: o Buda é o nadador-salvador e é ele que coloca os avisos.

Neste ensinamento muito directo, o Buda ajuda-nos a compreender a prática da liberdade com uma visão madura e de longo alcance. A liberdade não é simplesmente fazer o que queremos quando queremos. Isso é dependência. A liberdade é a sabedoria de escolher com bom senso. Se queremos libertar-nos das causas do sofrimento, estas são as dez acções a evitar.

De *One Dharma*, de Joseph Goldstein (tradução de Margarida Cardoso)



**Joseph Goldstein** orienta retiros de meditação vipassana e metta desde 1974. É co-fundador e professor da *Insight Meditation Society* em Barre, Massachusetts. Em 1989, com outros professores e praticantes, estabeleceu o Centro de Estudos Budistas de Barre.

Joseph Goldstein começou por interessar-se pelo budismo enquanto voluntário do Peace Corps, na Tailândia, em 1965. A partir de 1967 tem estudado e praticado diferentes formas de meditação budista sob a orientação de eminentes professores na Índia, Birmânia e Tibete. É autor de *A Heart*

*Full of Peace, One Dharma: The Emerging Western Buddhism, Insight Meditation: The Practice of Freedom, The Experience of Insight, e co-autor de Seeking the Heart of Wisdom and Insight Meditation: A Correspondence Course*