

A close-up photograph of a wooden Buddha statue. The focus is on the face, which has a serene expression with closed eyes. The wood grain is clearly visible. The background is a dark, solid color. The text is overlaid in the center of the image.

OS CINCO TREINAMENTOS DE PURIFICAÇÃO MENTAL

Sobre o Autor:

O Reverendo Sunanthô Bhikshú (1959 -) é um monge brasileiro, da cidade do Rio de Janeiro, que começou a praticar o Buddhismo desde 1996, tão logo teve seu primeiro contato com o Ensino do Buddha.

Em 2003, como noviço e através de um templo chinês de São Paulo, foi enviado para estudar em Taiwan, no Instituto Yuan Guang, na cidade de Zhong Li. Lá, resolveu voltar à Tradição de Buddhismo Theravada e, em 2005, através de um Templo Tailandês, na ilha de Taiwan, recebeu nova Ordenação Inicial (noviço) e, logo em seguida a Ordenação Superior (monge completo).

Desde 2005 é o Representante Permanente do Brasil na Conferência Buddhista Mundial (World Buddhist Summit – Supreme Conference), organizada pela Seita Nembutsushu do Japão, da qual participam quarenta e um países.

Atualmente, mora na pequena cidade de São Francisco de Paula, na Serra Gaúcha, onde tenta divulgar o buddhismo ao povo brasileiro.

Os Cinco Treinamentos da Purificação Mental

(Pañtcha Shiláni)

Também conhecidos como Os Cinco Preceitos (de um leigo budhista), os Treinamentos da Purificação Mental, são fundamentais para qualquer pessoa que se diga disposta a seguir o que hoje chamamos de Buddhismo. Eles foram idealizados pelo próprio Buddha e foi ele que determinou que quem quiser seguir os Ensinamentos (Dharma) dele, deve começar por adotar os Cinco Treinamentos, como início do processo de Purificação.

A palavra “shíla” em Sânscrito (ou “síla” em idioma Pali), significa ética ou moralidade e “pañtcha” (em ambos os idiomas) é a palavra para cinco. Visto que, atualmente, há uma grande tendência a simplificar e distorcer o verdadeiro significado de cada um desses cinco treinamentos que, por serem idealizados por um Iluminado, são perfeitos, meu objetivo nesta humilde publicação é o de tentar esclarecer o que o Buddha quis dizer ao nos deixar os Pañtcha Shiláni. Espero ter sucesso nesta empreitada.

O QUE SÃO PRECEITOS E PARA QUE EXISTEM?

Antes de mais nada, vamos ver o que é um PRECEITO. As religiões ocidentais, como judaísmo e cristianismo, têm MANDAMENTOS, dos quais os DEZ MANDAMENTOS DA LEI DE DEUS se destacam. A palavra mandamento, por si só, deixa clara que alguém, no caso Deus, está MANDANDO que algo seja feito e, em ocorrendo uma desobediência, o seguidor da religião está sujeito a uma punição, um castigo, vindo do próprio Deus. É a fórmula: “Se eu não fizer isso, Deus castiga!”

Partindo do princípio de que não existe pecado, mas sim ações com consequências diretamente relacionadas a elas, o buddhismo não pode admitir mandamentos, pois não há nada ou ninguém superior à mente humana que nos mande fazer ou deixar de fazer algo. Assim sendo, não pode haver mandamentos na ótica budhista. Chegamos, então, ao PRECEITO, algo previamente testado, sobre o qual a pessoa admite, por correto e profundo entendimento, que é bom para si! Um preceito é, portanto, algo que de livre e espontânea vontade, alguém aceita seguir, guardar para si, por já estar claro que é benéfico para a pessoa que o segue. Isso libera o praticante de qualquer sentimento de culpa ou medo de uma punição. Seguir um preceito é uma decisão pessoal, resultado do correto entendimento das coisas. Acima de tudo, preceitos existem para LIBERTAR quem os segue, nunca para escravizar.

Quando alguém tem o primeiro contato com o Dharma (Ensino do Buddha), a tendência é que fique fascinado! Isso porque o buddhismo é, ao mesmo tempo, diferente de tudo o que se vê como orientação religiosa no Ocidente e também tão inteligente e livre, que faz com que as pessoas se admirem e tenham uma espécie de compulsão em segui-lo.

Ao mesmo tempo que isso é bom, pode também ser perigoso e frustrante. Uma grande quantidade de pessoas vai com pressa demais e, ao se depararem com a verdadeira prática do buddhismo, acabam por se assustarem – “não era bem isso que eu imaginava!” pensam elas, geralmente acrescentando: “eu não estou disposto a abrir mão de certas coisas, para me tornar budhista!”

Pondo de lado o fascínio dos altares cheios de imagens, o brilho das velas, o perfume do incenso e os rituais coloridos cantados em línguas que pouca gente entende, resta do buddhismo um sério TREINAMENTO voltado para reduzir todos os devaneios aos quais a mente humana está acostumada, fazendo com que ela se torne disciplinada, comportada e uma “boa menina”, apta a trabalhar a nosso favor, já que, durante a maior parte de nossa existência, por desleixo nosso, a mente faz o que quer, reivindica direitos, manda e desmanda em nós como se fôssemos seus empregados e não está acostumada a ser contrariada e, quando isso acontece, se enfurece, se frustra e se deprime!

Ao perceber que, somente quando contrariada e aprisionada, a mente sossega, o Buddha idealizou o TREINAMENTO de purificação mental do qual estamos falando, mas, para as pessoas incautas, ele soa mais como abrir mão de tudo aquilo que elas consideram como direito à felicidade, já que ser feliz é ser livre para usufruir de todos os prazeres que o mundo oferece, sem restrições, sem equilíbrio, sem qualquer contenção ou medição de esforços!

Muita gente se fascina pelo buddhismo. Muito pouca gente está realmente pronta a segui-lo. Por isso, a grande maioria se afasta do que o Buddha ensinou, como fogo de palha, como modismo, como curiosidade que, uma vez satisfeita, a mente sai pulando, em busca de alguma coisa que considere mais interessante...

Certa vez, quando eu ainda era noviço por uma Tradição chinesa de buddhismo, um amigo do Rio, que já tinha aprendido algumas coisas comigo, me perguntou sobre os Cinco Preceitos. Eu expliquei. Ele, porém, não concordou com um deles, justamente o Quinto Preceito, sobre o qual explicarei com detalhes ao longo deste texto. Ele queria, num fato inédito na história, até onde sei, receber apenas QUATRO preceitos!! Eu pensei em dizer que isso não existe no buddhismo, que é impossível, mas, freei e raciocinei: é melhor receber quatro e praticar bem cada um deles do que não receber nenhum e se afastar do buddhismo! Assim, numa decisão que, acredito, nenhum monge jamais fez, concordei em dar a ele quatro em vez de cinco preceitos! Assim fiz! Tivemos uma Cerimônia de Tomada de Refúgio, nome dado a quem quer se tornar budhista, com um preceito a menos, mas, para tanto, impus uma condição: Se ele quebrasse ao menos UM preceito, teria que me procurar e receber o quinto ou deixar de ser budhista! Aceitou!

Não mais que um mês depois, o guri veio a mim... Meio constrangido, meio sem saber por onde começar, acabou me dizendo que, por falta do tal quinto preceito, que ele achava tão desnecessário e radical, tinha quebrado todos os outros! Assim, conforme o combinado, recebeu o Quinto Preceito e seguiu praticando o Caminho do Buddha...

Como vimos, os Treinamentos da Purificação Mental são um PACOTE. São inseparáveis e uns complementam aos outros, sem existir essa coisa de “sigo esse mas não aquele”. Aliás, o buddhismo todo, conforme foi idealizado pelo Buddha, é, por si só, um Treinamento, muito mais que uma religião! Como qualquer programa de Treinamento, tem que ser seguido com início, meio e fim, sem negligência, sem pular etapas e, acima de tudo, sem inovações por conta própria, ou nunca vai dar certo! Não somos nós quem vamos dizer que algo criado por um ser TOTALMENTE ILUMINADO está errado e, certamente, não são as nossas modificações por conta própria no Treinamento por ele idealizado que vão funcionar melhor! Dentro de nossas mentes ignorantes, é muita pretensão acharmos que podemos modificar o que já está perfeito.

Quando alguém se matricula em uma academia de ginástica ou artes marciais, deve estar pronto para seguir tudo o que o instrutor ou mestre marcial ensina. Se o personal diz para fazer determinada série com determinado número de repetições, ou confiamos nele ou é melhor sairmos da academia, ou chegaremos em casa ainda mais “moídos” e doloridos que o normal e, óbvio, teremos problemas físicos logo. Se for uma arte marcial, não podemos inventar golpes novos ou deliberadamente mudar os movimentos do golpe! Se não seguirmos exatamente o que o mestre está ensinando, pode ser perigoso até para nossa segurança física!

Da mesma forma, se alguém pretende seguir o Treinamento proposto pelo Buddha, deve estar, antes de mais nada, disposto a fazer mudanças que, mesmo sendo gradativas, são PROFUNDAS. Querer seguir o buddhismo sem mudar nada na própria vida, sem abrir mão de nada, é totalmente impossível e, além de uma enganação a si mesmo, uma perda de tempo. Sair por aí dizendo para todo mundo que é budhista e agir de forma contrária ao que o Buddha nos ensinou, é uma tolice que só traz má fama ao buddhismo, portanto, deve ser evitado! Muita gente diz tolices do tipo: “Sou católico, mas não sou praticante!” se no catolicismo isso não existe, no caso do buddhismo, é ainda menos admissível!

INTERPRETANDO OS PRECEITOS

Como eu já disse, o programa de Treinamento da Purificação Mental foi idealizado por um ILUMINADO. O Buddha, mesmo antes da Iluminação, já era um gênio, alguém que em pouco tempo de aprendizado com os melhores mestres de sua época, já sabia mais que eles e os desbancava com sua Sabedoria. Imaginem, então, como era a mente dele após se tornar um buddha! Ao idealizar os Cinco Preceitos, ele cercou todas as possibilidades, justamente para evitar distorções no sentido e desvios na prática de cada um dos cinco.

O idioma Pali, no qual os Preceitos foram idealizados, é uma língua riquíssima onde uma única palavra pode ter vários sentidos extremamente profundos! Nenhuma língua ocidental tem tal capacidade. Muitas vezes, mesmo que usemos diversas palavras para expressar uma simples palavra em Pali, ainda assim não conseguimos

alcançar a profundidade do termo original. Ora, toda a literatura budhista que dispomos no Ocidente foi, inicialmente, traduzida para o Inglês que já não é uma língua muito rica e, só depois, aos poucos, os textos do buddhismo vão sendo vertidos para o Alemão, Espanhol e, em menor quantidade e frequência, para o Português! É compreensível que, a cada tradução, o significado original e perfeito das palavras em Pali vá se perdendo ou sofrendo distorções!

É fundamental, para que o Treinamento da Purificação Mental tenha um bom resultado, que entendamos corretamente o que o Buddha nos disse em Pali e não o que foi transmitido em Inglês, passado para o Espanhol e finalmente chegou a nós em Português! Meu objetivo é que, quem se aventurar a ler este texto, o entenda diretamente do modo como o Buddha se expressou, sem riscos de interpretar erroneamente o Treinamento por ele estabelecido.

Infelizmente, tanto por conta de traduções falhas quanto por um desejo de simplificar as palavras, o Treinamento perfeito que O Iluminado nos deixou, acaba sendo distorcido. Há grande maioria das vezes em que se encontram os Preceitos na literatura disponível, tanto em Inglês quanto em outras línguas, inclusive o Português, vemos o seguinte:

- 1 – Não matar
- 2 – Não roubar
- 3 – Não ter conduta sexual indevida
- 4 – Não mentir
- 5 – Não usar intoxicantes.

É lamentável que a perfeição do Ensino do Buddha seja reduzido a isso! Qualquer pessoa que leia as cinco etapas acima, obviamente terá dezenas de questionamentos que ficarão sem resposta! O que é, por exemplo, “conduta sexual indevida”? Num mundo onde a sexualidade é cada vez mais liberada e diversificada em todos os sentidos, como definir “devido” ou “indevido”? Somente se entendermos exatamente o que o Buddha disse, do modo como ele disse, podemos aceitar ou não o preceito que ele nos propôs!

Se os Cinco Treinamentos da Purificação Mental são uma PROPOSTA do Buddha e não mandamentos impostos por um ser superior, disposto a nos punir caso não os aceitemos, o melhor que temos a fazer é entender exatamente o que o Buddha disse, para, só assim decidirmos se estamos ou não dispostos a aceitar o que nos foi proposto pelo Iluminado!

OS PRECEITOS COMO ELES REALMENTE SÃO

O Primeiro Preceito que, como já disse é traduzido, quase que ingenuamente, como “não matar”... Ora, um grande mestre Iluminado como o Buddha, não diria algo tão sujeito a múltiplas interpretações! Suponhamos, por exemplo, que uma mãe encontre no berço de seu filhinho uma cobra venenosa, prestes a atacar o bebê. Ela é budhista, então, não pode matar a cobra, nem em se tratando de legítima defesa? Ou, será que budhistas não podem combater o *Aedes Aegypti*, porque estariam quebrando o Preceito de “Não Matar”? Vamos ver, então o texto em língua Pali para o Primeiro Preceito, a primeira etapa do Treinamento para a Purificação Mental.

Todos os Cinco Preceitos terminam com “*SIKKHÁPADAM SAMÁDIYÁAMI*” onde *SIKKHÁPADAM* significa Treinamento Mental e *SAMÁDIYÁAMI* é um verbo conjugado na primeira pessoa do singular, significando EU ACEITO PARA MIM MESMO. Como também já foi dito, o Pali, como outras línguas asiáticas antigas é muito profundo, tendo palavras que necessitariam de uma ou duas frases em nosso idioma para tentarmos traduzir o que querem dizer! “*SAMÁDIYÁAMI*”, no caso, não é simplesmente uma aceitação, como aceitar ir ao cinema com alguém ou sair para um passeio... “*SAMÁDIYÁAMI*” quer dizer uma profunda aceitação de algo que já temos uma grande certeza interna de que é isso que realmente queremos! Portanto, todos os Preceitos terminam com a frase que seria algo como: “Eu tenho o profundo entendimento e aceitação desse Treinamento de Purificação Mental!” Só por esta explicação, já fica claro que “Não matar!” é extremamente simplista e totalmente fora da profundidade e complexidade que o Buddha idealizou ao nos transmitir sua proposta de Treinamento! Não pode ser algo “da boca para fora”, mas sim o resultado de uma sincera reflexão que teve por conclusão aceitar um Treinamento de Purificação, capaz de mudar a vida de quem quer praticá-lo!

Voltemos então para a questão do matar. O Preceito diz: “*PANÁATIPÁATÁA*” outro verbo bem profundo que podemos traduzir como “não tirar intencionalmente a vida de nenhum ser”. O ponto chave desse verbo, portanto, fica sendo o **INTENCIONALMENTE**. Não ter a intenção de cometer o karma de matar, é bem diferente de simplesmente “Não matar”.

Na ótica budhista, não há neste mundo nenhum ser que se compare a nós humanos! Nem mesmo os Dêvas (seres celestiais ou deuses) que vivem em diversas dimensões paralelas à nossa, são superiores a nós! Isso porque seres humanos são os únicos que têm a capacidade de discernir claramente o que é *DUKKHA* e o que é *SUKHA*, o que é apego e como se livrar dele! A mente das demais criaturas, renascidas em formas não humanas, não tem condições de progresso no cultivo mental. Todas estão profundamente envolvidas com as coisas do mundo ou chafurdando em prazeres sobrenaturais, em suas formas divinas, onde têm poderes mágicos, vivem em orgias e se deliciando com festas tão fantásticas e maravilhosas que não temos nem como imaginar! É importante ressaltar que os animais, uma vez expiado seus maus karmas, renascerão em forma humana e, aí sim, terão a oportunidade de praticarem a Purificação Mental. Da mesma forma os Dêvas também terão sua decadência e, novamente renascerão como humanos para reiniciarem suas jornadas de prática!

Com a explicação acima, espero que todos entendam que entre a vida de um animal e a de um humano, prevalece sempre a vida HUMANA, por mais que muita

gente possa discordar disso! Tal fato desbanca facilmente até alguns textos budistas, sem o menor fundamento e, obviamente não de autoria do Buddha, onde seres humanos dão suas vidas para salvar animais, como se isso fosse um ato muito louvável e correto, como o famoso caso, narrado nos Jatakas, onde um príncipezinho se joga de um penhasco para que, com seu suicídio, sirva de alimento a uma tigresa magra que não tinha como alimentar sua ninhada! Isso é uma grande tolice e uma distorção do pensamento correto no buddhismo, mas que a Tradição erroneamente mantém como algo admirável e lindo!

Aceitar para si o Treinamento de Purificação mental de não tirar intencionalmente a vida de qualquer ser vivo, significa estar alerta para o fato de que caçar, pescar, abater animais em matadouros e tantas outras formas cruéis de tirar a vida de outros seres é um modo de vida errado! Animais, assim como qualquer outro ser vivo, estão tentando apenas ser felizes e têm tanto direito quanto nós mesmos temos de buscarem a felicidade! Mesmo assim, se nos colocamos em situações do tipo “ou ele ou eu!” ao matarmos o animal, não estamos quebrando o Primeiro Preceito!

O “Não matar!”, então, fica traduzido, de acordo com o que o Buddha nos deixou proposto como: “Eu entendo plenamente e internamente aceito para mim o Treinamento de Purificação Mental de NÃO TIRAR INTENCIONALMENTE A VIDA DE NENHUM SER VIVO!” (Panáatipáatáa weremaní sikkháapadam samáadiyáami!) Imagino que todos concordem comigo de que isso é bem diferente do que se vê por aí como explicação do Primeiro Preceito.

O Segundo Preceito também é vítima de uma simplificação, que acaba por não traduzir o que o Buddha nos deixou como herança! “Não roubar”, como encontramos à vontade pela Internet, não diz absolutamente nada! Ora, para nossa alegria, a maior parte das pessoas que conhecemos e, quero crer, todas com as quais convivemos, não são ladrões, portanto, diríamos que ninguém rouba e, assim, todos seriam guardiões fiéis da segunda etapa do Treinamento da Purificação Mental.

Só que a coisa não é bem assim... O Preceito não é “Não roubar”. Não foi bem isso que o Buddha disse, porque um Iluminado não diz coisas que possam ter interpretações dúbias ou que não sejam perfeitamente claras! Vamos, então, analisar mais uma vez, pelo sentido profundo do idioma Pali e, aí sim, chegaremos a mais um Preceito elaborado com perfeição e que não deixa dúvidas de como segui-lo.

“DINNÁADÁANÁA” é um verbo em Pali, mais uma palavra que, por si só, tem um significado que teríamos que usar muitas palavras para definir nas línguas ocidentais! O significado é “se apropriar de algo que não nos pertence”, “pegar para si algo que não lhe foi dado”, uma apropriação indevida... Quando acrescentamos um “A”, prefixo de negação, o verbo passa a ser negativo: “NÃO se apropriar”, “NÃO pegar para si”, “NÃO pegar” etc. Portanto, “Adinnáadáanáa” tem exatamente essa tradução: NÃO pegar para si algo que não lhe foi dado!

Quando o Buddha idealizou o Segundo Preceito, ele quis dizer exatamente isso, sem desvios, sem exceções, sem distorções! Por aqui, no Brasil, temos o péssimo

costume de dizer: “Achado não é roubado!” Simplesmente por termos encontrado algo, isso não faz com que passe a nos pertencer! No exato momento em que encontramos o objeto, dinheiro, ou o que quer que seja, o verdadeiro dono está passando por momentos de inquietação mental, sentindo a falta do que perdeu. Provavelmente, vai percorrer o caminho que seguiu, tentando encontrar o que lhe pertence, mas um “esperto” qualquer já levou o que não lhe era de direito!

Há quem argumente: “Mas e se eu pegar para doar a um hospital, orfanato ou qualquer instituição de caridade, não estarei praticando um bom karma?” Eu respondo: Não! Não há bom karma nisso! Se apropriar de algo que não lhe foi dado não é bom karma e sim quebra de Preceito! Ao dizer NÃO PEGAR PARA SI, o Buddha quis dizer isso mesmo, e ponto! “ADINNÁDÁANÁÁ” não significa “pegar de vez em quando”, nem “pode pegar para passar adiante”. Significa não pegar! Acreditem ou não, no interior da Tailândia, no tempo em que fazia com outros monges a ronda matinal para mendigar alimentos, eu vi, caída no chão, uma carteira cheia de dinheiro. As pessoas, pobres moradores de uma aldeia, passavam normalmente pela carteira e nem ao menos tocavam nela! Não quero dizer com isso que todos os tailandeses ou asiáticos são perfeitos ou grandes budistas, mas, quanto mais próximo um povo está do que o Buddha realmente nos ensinou, mais chances tem de ser um povo mais pacífico e feliz!

Embora as pessoas pensem sempre em objetos e bens materiais, quando consideram o segundo Treinamento da Purificação Mental, ele pode ir muito mais além dos objetos, quando analisado de forma mais ampla e profunda. Considerem, por exemplo, alguém que chega em casa após um dia exaustivo no trabalho. Tudo o que a pessoa quer é um banho, uma refeição rápida e uma boa noite reparadora! Quando se prepara para dormir, o telefone toca. É um amigo que está com um problema pessoal. Sem nem ao menos perguntar se o interlocutor está ocupado ou tem tempo livre, começa a despejar todos os problemas no pobre coitado que já ia descansar!

O TEMPO do amigo não pertence ao outro... Ele nem ao menos perguntou se podia ou não conversar... De repente, simplesmente se apropriou de algo que não lhe foi dado e, o fato de serem amigos, não dá o direito de, sem permissão, pegar o tempo do outro! Um bom budista, que entende os Preceitos e procura viver de acordo com eles, pergunta: “Amigo... Está ocupado? Tem tempo para que eu desabafe um problema ou estou sendo inconveniente?” Isso dá ao outro a chance de escutar o problema ou, se desculpando, pedir que o amigo ligue no dia seguinte. Talvez possam até se encontrar para um café, onde possam conversar com calma... Este é o procedimento correto! Simplesmente se apoderar do tempo que o outro não colocou à disposição, é uma quebra SUBJETIVA do Preceito, se apoderar de algo imaterial, mas que, igualmente, não nos pertence! Como vocês podem ver, os Preceitos não são tão simples quanto “não isso!”, “não aquilo!”, mas devem ser interpretados à luz da Sabedoria, já que foram idealizados por um Sábio, um Iluminado!

O que é normalmente traduzido como “Não roubar!”, na realidade foi idealizado pelo Buddha como: “Eu entendo plenamente e internamente aceito para

mim o Treinamento de Purificação Mental de NÃO PEGAR PARA MIM ALGO QUE NÃO ME PERTENCE!”

O Terceiro Preceito, toda vez que dou alguma palestra, costuma despertar a atenção e levar a muitas perguntas, principalmente das audiências mais jovens... Isso porque ele se refere a sexo, um tema sempre instigante! Ele vem sendo traduzido de várias maneiras, todas erradas! “Não ter má conduta sexual”, “Não praticar sexo indevido!” e “Não cometer adultério!” são algumas dessas traduções erradas ou inexatas...

Para compreendermos bem esta etapa do Treinamento da Purificação Mental, vamos ver um pouco da sociedade no tempo em que o Buddha viveu. Seu pai, o Rei Sudhodána era, como todos os reis da época, polígamo, ou seja, tinha VÁRIAS esposas. O Príncipe Siddharth perdeu sua mãe, a Rainha Mahá Mayá com oito dias de vida e foi criado por sua tia, Prajápati Gotamí, irmã de sua mãe, que também era casada com o Rei Sudhodána e foi “promovida” a primeira rainha... Ora, se a poligamia era permitida e o próprio pai do Buddha tinha várias esposas, além de concubinas à sua disposição, qualquer preceito que se refira à sexo, vida conjugal e relacionamentos, deve ser bem elaborado para não gerar confusão e, mais que isso, para que o Buddha não caísse em contradição ao proibir coisas que seu próprio pai praticava ou deixava de praticar! Na verdade, o próprio Príncipe Siddharth, que, aos dezesseis anos se casou com sua prima, a Princesa Yashôdhara, mesmo depois de casado continuou tendo várias mulheres à sua disposição, para suas brincadeiras sexuais.

Então, como vemos, o Terceiro Preceito não pode ser “Não cometer adultério!” ou as pessoas alegariam que o Buddha as estava aconselhando a praticar algo que ele mesmo nunca respeitou! O termo “KAMESSUMITCHÁATCHÁARÁÁ” em Pali, não tem a tradução de “não cometer adultério”, mas tem o sentido de “não fazer sexo sem consentimento do outro”. O que exatamente isso quer dizer? Vamos ver! Hoje em dia, a maior parte dos jovens sai pela noite com a intenção de “ficar” com outras pessoas, geralmente para apenas compartilharem prazeres, como beijos e abraços e, no máximo uma única relação sexual, sem qualquer intenção de um compromisso como namoro, noivado ou casamento! Era o que acontecia quando os reis e príncipes se divertiam nos bailes palacianos, com suas concubinas – puro prazer carnal, sem qualquer conotação mais séria. Ora, se o próprio Príncipe Siddharth tinha esse tipo de comportamento, é claro que, na ótica do buddhismo, isso não poderia ser condenado. O Buddha não poderia condenar coisas que ele e todos os homens da época praticavam como algo normal, natural! Então, “adultério” na sociedade onde o Buddha viveu, é algo bem diferente de simples infidelidade conjugal, nos padrões que conhecemos. Portanto, os “ficantes” da juventude atual, ainda que não possamos incentivar ou elogiar, não constituem qualquer quebra de preceito, mas apenas algo perigoso a nível de doenças sexualmente transmissíveis, risco de se ferir afetivamente etc.

Mas, afinal, de que trata então o Terceiro Preceito? O Buddha usou “kameSSumitcháatcháaráá” justamente porque o significado é “não se relacionar com

outra pessoa sem o consentimento do parceiro”. No buddhismo, até mesmo nos dias atuais, a POLIGAMIA é permitida. Sua Majestade o Rei Pai do Butão, por exemplo, tem quatro esposas! Ele não tem amantes, mas sim rainhas, que conhecem umas às outras e todas sabem que são casadas com o rei! Esse fato de SABER o que acontece num relacionamento é justamente o ponto chave desta etapa do Treinamento da Purificação Mental! Pelo que o Buddha idealizou, se no relacionamento de um homem e uma mulher, ou dois homens ou duas mulheres que assumiram um COMPROMISSO DE VIDA SEXUAL A DOIS , uma das partes sentir vontade em ter uma relação sexual com outra pessoa, só poderá fazer isso com o conhecimento e PERMISSÃO do(a) companheiro(a)!

Como sabemos, alguém dar esse tipo de permissão é bastante raro e difícil de acontecer, mesmo assim, há pessoas que mantêm o que chamam de “relacionamento aberto”, onde os casais permanecem unidos e, fora da relação, fazem sexo com outras pessoas! Obviamente, tais relacionamentos tendem a ser promíscuos e não são recomendáveis pelo buddhismo, mas, ao mesmo tempo, se há conhecimento e consentimento de todas as partes envolvidas, isso não constitui quebra do Terceiro Preceito!

Por mais estranho e incomum que esse Preceito possa parecer, o Buddha conseguiu estabelecer algo que não causa inquietação mental às pessoas, permitindo que elas se relacionem com toda liberdade sexual, até mesmo depois de casadas, desde que tenham a maturidade e sinceridade para pedirem a seus parceiros permissão para a prática sexual com outras pessoas. No buddhismo, o que cada um faz “dentro de quatro paredes”, é assunto pessoal. O modo como cada pessoa busca o prazer sexual e a felicidade conjugal, não é algo que o buddhismo deva opinar, a menos que nos seja perguntado a nível de aconselhamento. Neste caso, sempre prevalecerá a vida sexual saudável, somente a dois e dentro dos padrões sociais considerados normais e sem promiscuidade.

O Terceiro Preceito, portanto, não é algo traduzido de forma vaga e abreviada, incapaz de explicar corretamente o que o Buddha ensinou e dando margem a divagações, mas algo claro e objetivo: “Eu entendo plenamente e internamente aceito para mim o Treinamento de Purificação Mental de NÃO TER QUALQUER RELACIONAMENTO SEXUAL COM OUTRA PESSOA, SEM O CONSENTIMENTO DA PESSOA COM QUEM ME COMPROMETI A TER UMA VIDA A DOIS.” (Kamessumitcháatcháaráa weremani sikkháapadam samáadiyáami)

O Quarto Preceito é, certamente, o mais amplo e difícil de ser seguido! Isso porque se refere ao modo como devemos usar as palavras e, não só no Brasil, mas, cada vez mais em todos os países, as pessoas adquirem o mau hábito de usarem palavras sujas e ofensivas para se expressarem! Nem sempre elas têm por objetivo o xingamento, mas, a título de gíria, falam coisas grosseiras e agressivas sem a menor necessidade!

É claro que eu, como carioca de Copacabana, durante anos usei todo tipo de vulgaridades e palavrões na fala! Porém, tão logo tive contato com o buddhismo e,

mais especificamente com esta quarta etapa do Treinamento da Purificação Mental, comecei a me conter e purificar a fala, a ponto de não mais falar qualquer palavra, por isso, posso dizer por experiência própria, que é possível ser bem sucedido neste processo!

Toda língua tem um número suficiente de palavras para expressar raiva, decepção, dor, frustração etc. sem precisarmos recorrer a vulgaridades. Porém, muita gente me diz: “Reverendo, tem horas que só mesmo um palavra para dizer o que a gente está sentindo!” Ora, isso é uma tolice, não faz sentido!

A questão principal é que, como eu disse, o Quarto Preceito é muito mais amplo do que simplesmente “Não xingar!” essa é, como todas as demais que já vimos, uma tradução simplista que não traduz o que o Buddha disse! Assim, mais uma vez, vamos recorrer ao que nos foi deixado em Pali para interpretarmos corretamente esta etapa do Treinamento da Purificação Mental. “MUSSÁAVÁDÁÁ” se refere a atenção plena, total controle, filtragem das palavras com consciência plena. Isso vai muito além de xingar ou não alguém! As pessoas parecem não se dar conta de que nossa boca é um aparelho vocal, é um produtor de SONS, enquanto que o que realmente gera nossas palavras, aquilo que vamos dizer ou omitir, surge na verdade de nossa MENTE.

Quanto mais tola for a mente de uma pessoa, mais ela produzirá tolices! Notem como o tolo fala desmedidamente, sem pensar no que está dizendo! Uma mente controlada, equilibrada, bem treinada não sai dizendo sandices por aí, porque já tem habilidade de liberar para o “aparelho vocal” coisas que foram pensadas e selecionadas, tanto na qualidade como na quantidade. O quarto Preceito se refere exatamente a isso – total controle das palavras e não apenas não xingar! Quando o Preceito nos convida a “Não fazer mau uso das palavras” o objetivo é não xingar, não falar demais, não fazer fofocas, não criar intrigas, não usar de linguagem irônica ou dúbia, não iludir as pessoas com falsas promessas, não dizer nada que não seja construtivo e oportuno.

Em sociedade, na vida que as pessoas levam, elas dizem coisas que não pensam realmente. Vejam como elogiam umas às outras: “Que vestido lindo!” “Seu cabelo está maravilhoso!” “Onde comprou um terno tão elegante?” Claro que, muitas vezes as pessoas são sinceras, mas, sabemos que também dizem sem nem pensar, coisas que são totalmente desnecessárias e insinceras! É essa fala desnecessária que também constitui quebra do Quarto Preceito e isso não é mencionado nas traduções usadas na literatura budhista!

Basicamente, um bom budhista, quando não tem nada útil a dizer, aproveita do silêncio para manter o cultivo mental. O Buddha qualificou o silêncio como sendo NOBRE. Quanto mais nos silenciarmos, mais oportunidades temos de observar e treinar nossa própria mente. O tolo é tagarela, gosta de barulho, agitação, falatório, exatamente porque sua mente, perdida em devaneios, se sente bem em situações assim.

Não devemos usar palavras sujas, palavras que nos remetem à vulgaridade, à lembrança de prazeres mundanos... Tampouco devemos usar termos que não significam o que queremos dizer, porque não correspondem à realidade! As pessoas

usam o nome do órgão sexual masculino para dizer que algo é muito bom, ou muito caro, ou muito bonito... Isso não faz sentido algum! Usam o termo usado para uma relação sexual para dizer que alguém é difícil de se lidar ou alguém extremamente bom! Ambos os casos nada tem a ver com realidade! E assim, as palavras vulgares e sujas, usadas como gíria, vão se tornando parte do vocabulário das pessoas, que nem se apercebem do quanto isso as vulgariza. Um buddhista, que tenha assumido para si o Treinamento da Purificação Mental, não se deixa envolver por esse linguajar. Mantém o palavreado claro, sem ser esnobe, porém usando palavras limpas e que signifiquem exatamente o que são!

Palavras podem cortar, magoar, ferir e até matar ou salvar alguém! Se isso parecer exagero, considere uma pessoa que esteja tão deprimida a ponto de se suicidar... Essa pessoa passa por você e, por causa de um elogio, de uma palavra boa e sincera, pode reconsiderar sua decisão de acabar com a própria vida. A boa palavra, dita na hora certa, pode salvar. Da mesma forma, uma palavra errada, maldosa, cruel, para alguém que já está enfraquecido, debilitado em seus sentimentos pela própria existência, pode ser o motivo que faltava para tal pessoa destruir a si própria!

Portanto, o quarto Preceito, a quarta etapa do Treinamento da Purificação Mental, não é “Não xingar!” ou “Não mentir!” mas sim: “Eu entendo plenamente e internamente aceito para mim o Treinamento de Purificação Mental de ESTAR COM A MENTE ATENTA À FORMAÇÃO DE MINHA FALA!” (“Mussáaváadáa weremaní sikkháapadam samáadiyáami”)

O Quinto e último Preceito é a última etapa idealizada pelo Buddha como Treinamento da Purificação Mental através da MORALIDADE (Shíla ou Síla) e, considerado por muitos como o ponto de DESISTÊNCIA de se tornar buddhista! Esse é o tal que me levou a dar apenas quatro Preceitos ao invés de cinco, ao carioca que o achou radical demais e “desnecessário”! Mas, por que tanto medo do Quinto Preceito? Afinal, o que tem ele de tão especial que leva pessoas a não quererem seguir o Caminho traçado pelo Buddha? A última etapa do Treinamento da Purificação Mental trata de deixar de fazer algo que é, provavelmente, a segunda paixão mundial, considerando sexo como a primeira! O Preceito, assim como os outros quatro, vem sendo erroneamente traduzido como: “Não ingerir álcool!” ou “Não beber intoxicantes!” Ao saberem que buddhistas têm que abrir mão do choppinho de fim de semana, da cervejinha durante a partida de futebol, do vinhozinho no jantar romântico e do champanhe estourado na virada do ano, as pessoas perdem na hora a empolgação para se tornarem buddhistas!

Todos vêem uma certa lógica em não matar animais... Todos acham até fácil resistirem à tentação de não se apossarem do que não lhes pertence... A grande maioria até se esforçaria para não serem desleais a seus parceiros de vida conjugal... Muitos poderiam, apesar das dificuldades, abrir mão de falar palavrões e controlarem suas línguas, mas, quando o assunto é parar de beber, a coisa complica! Desse “direito sagrado e inalienável”, ninguém quer abrir mão!

A maioria desanima ainda mais ao ouvirem a tradução correta das palavras do Buddha. Ele não disse “não beber álcool”. Eu já disse que é a tradução simplista, como as anteriores... E, mais uma vez, vamos recorrer ao Pali para que o Preceito fique bem claro e sem liberar essa ou aquela exceção, cercando todas as possibilidades. Em Pali, o Preceito é “SURAMERAYÂ MÂDJÂPÁAMÁÁ DATHÁANÁÁ weramaní sikkháapadam samáadiyáami!” onde “sumamerayâ mâdjâpáamáa datháanáa” não significa “não beber álcool”. É algo muito, muito mais profundo!

Se o Preceito se referisse apenas ao uso de ÁLCOOL, ele poderia ser facilmente distorcido, já que, mesmo à época do Buddha, as pessoas já fumavam todo tipo de ervas alucinógenas. Na verdade, até hoje alguns sacerdotes do hinduísmo, principalmente os Shivaístas (devotos do deus Shiva), consomem maconha livremente, como maneira de entrar em transe e se comunicar com deus! Portanto, se o Preceito se limitasse a proibir o consumo de álcool, não cobriria todas as possibilidades.

Ao criar o Preceito, o Buddha o deixou bem claro: NÃO FAZER USO de NENHUMA SUBSTÂNCIA que seja capaz de alterar o estado puro de minha mente! Ah! Agora sim, temos um Preceito claro e abrangente, que não deixa margens à dúvida! Não fazer uso, significa não fazer uso e ponto! Não quer dizer “de vez em quando pode”, nem “só um calicezinho de vinho, de manhã”, muito menos “só um choppinho no fim de semana” ou “só beber ‘socialmente’, pode”.

A verdade é que não existe “beber socialmente”. Uma sociedade saudável e civilizada, não se intoxica com álcool ou qualquer outra substância nociva à saúde! Se observarmos a natureza, veremos que nenhum animal usa deliberadamente intoxicantes para viver! Os poucos animais que, por acaso ou por terem se tornado viciados, consomem cana de açúcar fermentada ou outra planta alucinógena, desmaiam, ficam tontos e acabam se tornando presas fáceis para seus predadores!

Na Tradição budhista, há o famoso caso de um elefante que, por mando dos malévolos Devadatta e seu amigo o Príncipe Adjatassattu, ambos inimigos mortais do Buddha, embriagaram um elefante, com cana fermentada e soltaram o animal enfurecido da direção do Buddha, em mais uma tentativa de assassinar o Iluminado! O Venerável Ânanda se posicionou diante do Mestre, disposto a dar a vida por ele, mas o Buddha o afastou e, emanando METTÁ (amor incondicional), acalmou o elefante, que acabou se deitando diante dele.

A narrativa acima, bem conhecida de todos os budhistas, deixa bem claro que, até mesmo para os animais, o uso de tóxicos tem efeitos devastadores. Infelizmente, todas as culturas do mundo, desde tempos incontáveis, fazem uso de uma ou mais substâncias que alteram o estado puro e natural da mente! Dentro de sua ignorância, o Homem busca prazeres, se sente relaxado e aliviado de seus problemas enquanto está intoxicado com bebidas e outras drogas! Com isso, se sente confiante para dizer o que não teria coragem se estivesse sóbrio... Se acha encantador e charmoso o suficiente para se aproximar da mulher que não teria coragem de cortejar e, pior ainda, pode até leva-la a fazer sexo forçado, usando da mesma droga para vencer a resistência dela! Todos sabem quantos crimes passionais são incentivados pelo efeito do álcool e de outras drogas, assim como já está claro que o CRACK é uma epidemia,

tanto em nosso país como em muitos outros. As cracolândias são uma vergonha nacional da qual não será fácil nos livrarmos!

Não preciso enfatizar os incontáveis acidentes de carro que, geralmente são ainda mais registrados nos períodos de festas e feriados, onde o consumo de álcool é generalizado. Portanto, não há como dizer que alguém “bebe socialmente”. Beber, por si só, é um ato ANTI-SOCIAL que um budhista sério deve evitar!

Alguém que entenda a profundidade dos Cinco Preceitos e a importância deles para a prática do método deixado pelo Buddha, não vê dificuldade alguma em parar de consumir tais substâncias! O apego a elas e a relutância em abandoná-las, é uma clara demonstração de que a pessoa não está tão disposta a se tornar budhista quanto julga estar! Me lembro que, tão logo tive contato com estes Cinco Preceitos, na primeira apostila onde li sobre budhismo, achei algo tão lógico e verdadeiro que, imediatamente decidi parar de beber álcool, já que meu contato com outras drogas sempre foi muito ocasional, quase que nulo.

Naquela época, eu tinha vários “amigos” e, sair para beber com eles às sextas-feiras era uma prática comum, como é para milhares de pessoas... Logo na primeira vez, já praticando os Preceitos, pedi um suco de laranja, enquanto que a mesa toda pediu a primeira rodada de chopp! Logo surgiu a pergunta se eu estava tomando antibióticos... Me limitei a responder que não! Quando me viram mudar do suco para o guaraná, insistiram, dessa vez perguntando se eu estava sem dinheiro para o chopp... Novamente, respondi que não! As pessoas não me deixaram em paz! Não foram capazes de respeitar uma simples decisão de não querer consumir álcool! Insistiram, se ofereceram para pagar minha despesa, reclamaram e até se OFENDERAM, afirmando que era um absurdo saírem com alguém que, numa sexta-feira à noite, toma suco de laranja e guaraná!

A partir daquele momento e, ao longo da noite, observando, sóbrio, as tolices que diziam e faziam à medida que consumiam mais e mais rodadas de chopp, tive uma “aula prática” do que o Buddha quis dizer ao estabelecer o Preceito de “NÃO CONSUMIR NENHUMA SUBSTÂNCIA”. Também concluí que, caso eu quisesse realmente seguir o budhismo, teria que escolher: ou o Caminho do Buddha ou os “amigos”. Tentar conciliar os dois seria quase impossível.

Muito além de “Não beber álcool!” o Quinto Preceito se refere a manter pura e clara a própria mente! Isso é fundamental para o sucesso de um treinamento sério, confiável e seguro! A mente atenta, a todo momento consciente do que está produzindo e realizando, é o único Caminho para a Iluminação, para o fim de toda inquietação que nos aflige. Se nos dermos ao desfrute de consumirmos substâncias que interrompem essa atenção plena, que já é tão difícil de ser alcançada, estaremos SEMPRE pondo em risco todo o progresso que já tivermos alcançado no nosso Treinamento da Purificação Mental, portanto, somente um tolo se arriscaria a consumir álcool e outras drogas, quando já entendeu claramente o benefício que é a prática do Dharma, o Ensino do Buddha.

Outro ponto que eu costumo destacar e que, na época do Buddha não existia, é uma forma de intoxicação da era moderna... Chama-se TELEVISÃO, mas tem variações,

como DVD, CINEMA e COMPUTADOR... Claro que todos, inclusive eu, usamos esses meios de comunicação modernos e não sou, de modo algum contra eles em si! Não é a TV ou o CINEMA que são nocivos mas o que as pessoas vêem neles... Vivemos em uma época em que as famílias, quando jantam unidas, ligam a TV e, com naturalidade incompreensível, vêem países bombardeando uns aos outros, pessoas ajoelhadas sendo decapitadas por terroristas, gente morrendo por balas perdidas e todo tipo de crueldade que, em vez de nos chocar, assistimos com naturalidade, entre uma e outra garfada!

Isso é o resultado de uma mente entorpecida pela mídia. Uma mente que não se comove, que não se sensibiliza! As telenovelas mostram corrupção, pornografia, falta de ética, de moralidade, de compaixão! Mostram valores consumistas, apego aos prazeres vulgares do mundo e competitividade a todo custo para obter valores fúteis. Isso tudo é uma droga, uma substância poderosa que altera o estado puro e natural da mente. Tal mídia não foi mencionada pelo Buddha, simplesmente porque inexistia na época! Se existe hoje em dia, cabe ao bom budhista filtrar com Sabedoria, com discernimento, o que está acontecendo, o que está invadindo sua casa, a privacidade de sua família, através das imagens que os aparelhos modernos nos trazem! Cada um é o único responsável pelo que introduz na própria mente. Não estou sugerindo que nos afastemos da realidade dos fatos do mundo moderno, que nos tornemos alienados, a ponto de não sabermos o que se passa no dia a dia, mas sim sugerindo que limitemos a dose de violência e crueldade que trazemos para casa. Todos somos capazes de desligar a TV e aproveitar o tempo útil para a prática da Meditação ou leitura de um bom livro, por exemplo! Em vez de usarmos a mídia para contaminar nossas mentes, podemos conversar em família, jogar algum jogo ou realizar qualquer atividade que promova um ambiente saudável em nossa casa. Pensem a respeito!

O Buddha costumava dizer que, se fosse possível que todas as pessoas do mundo seguissem este Treinamento da Purificação Mental, idealizado em forma de Cinco Preceitos, o mundo não necessitaria de advogados, juízes, tribunais ou prisões, porque todos viveriam dentro da ética e moralidade e não infringiriam as leis. Claro que sabemos que isso é impossível, mas, espero que os leitores deste livreto percebam o quanto os Preceitos são perfeitos e cercam todas as possibilidades para formarmos uma sociedade perfeita, sem matança, sem roubo, sem infidelidade conjugal, sem intrigas e ofensas e totalmente sem drogas! Quem não gostaria de viver em um mundo assim?

Devemos manter em mente que os Pañtcha Shiláni (os Cinco Preceitos ou Cinco Treinamentos da Moralidade) existem para nos LIBERTAR. Como vimos, não são mandamentos, não são algo para nos reprimir e sim para tornar nossas vidas mais tranquilas, mais leves. Quem não causa sofrimento a outros seres vivos, não se apodera do que não lhe pertence, não trai a confiança da pessoa amada, não se envolve em discussões e xingamentos e não perde a clareza de visão, porque não permite que a mente seja entorpecida por substâncias tóxicas, certamente tem uma vida melhor! Um budhista de verdade, que entende os Cinco Preceitos conforme o Buddha os explicou e os segue à risca na vida diária, se torna alguém confiável, alguém

que não pode ser acusado de mentira, roubo ou adultério, porque é um exemplo de vida correta para todos.

Meu objetivo, ao redigir este texto, foi, antes de mais nada, desfazer o erro das traduções encontradas na internet, já que tantas pessoas creem que podem se deixar orientar apenas por “mestre Google” para se informarem sobre buddhismo. Não tive a intenção de convencer quem quer que seja a se tornar um buddhista, mas, se de alguma forma isso for um incentivo, tanto melhor!

Se você gostou desta leitura e se sentiu motivado a seguir o Caminho que o Buddha ensinou, sinta-se à vontade para me procurar e fazer quantas perguntas achar necessário para se aprofundar mais no Dharma (o Ensino do Buddha). Lembre-se que, aquilo que descobrimos como benéfico e engrandecedor, sempre deve ser compartilhado com as pessoas que amamos e, principalmente, com as que necessitam de ajuda para crescerem no cultivo mental. Por isso, peço a todos os que gostarem desta leitura que a repassem a quantas pessoas puderem.

Fiquem todos em Paz e protegidos!

Reverendo Sunanthô Bhikshú

Monge de Tradição Theravada

Representante do Brasil na Conferência Buddhista Mundial

Meu Facebook <https://www.facebook.com/BhanteSunantho>