

VISU

# AMANDO E

Uma visão budhista sobre a morte

# MORRENDO



Edições Nalanda

## Conteúdo

[Prefácio](#)

[Alô Morte. Adeus Vida](#)

[Duas resoluções](#)

[Lidando com a doença - A correta atitude](#)

[Tributo a Kuai Chan](#)

[Devemos fazer nossa parte](#)

[Amor é Compreensão](#)

[Somos nossos próprios salvadores](#)

[Nossa morte deveria ser serena](#)

[Contemplação da Morte](#)

[Um mundo de anomalias](#)

[O sorriso mais belo](#)

[Sobre o Autor](#)

[Agradecimento](#)

[Outros Títulos de Edições Nalanda](#)

[Bônus: Capítulo “Um Remédio Para O Desespero” do livro ‘Pensando o  
Buddhismo’](#)

# AMANDO E MORRENDO

*Uma visão budhista sobre a morte*

Visu Teoh (ex-monge Visuddhācāra)

Tradução de Ricardo Sasaki

Edições Nalanda, 2014

*Como alguém olharia para uma bolha,  
Como alguém olharia para uma miragem -  
Se assim alguém olhar para o mundo,  
O Rei da Morte não o enxergará.*

- Verso 170 do Dhammapada -

Copyright © 1997, Visu Teoh

Copyright da edição em língua portuguesa © 2014, Ricardo Sasaki

Tradução: Ricardo Sasaki

Capa: André Britto

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida de qualquer maneira que seja sem a permissão escrita do detentor do copyright, exceto no caso de breves citações com o objetivo de resenhas e referências. Por favor, não pirateie. Apoie nossos esforços em produzir mais livros de qualidade para o leitor de língua portuguesa.

Uma publicação do:

Centro de Estudos Buddhistas Nalanda R. Albita 194/701 - Cruzeiro Belo

Horizonte - MG

**30310-160 - Brasil**

tel: (031) 9651.6369

<http://nalanda.org.br/> | email: [nalanda@nalanda.org.br](mailto:nalanda@nalanda.org.br)

Inscreva-se em nosso boletim para receber notícias por email sobre novos textos publicados em nossos sites, trechos e lançamentos de livros, eventos, cursos online. Enviamos no máximo 1 email por semana. Para se inscrever, envie um email para: [nalanda@nalanda.org](mailto:nalanda@nalanda.org) com o assunto “inscrição no boletim”.

Vários de nossos ebooks também podem ser obtidos em formato de livro impresso. Visite-nos neste link: [Edições Nalanda](#) ou peça por email: [nalanda@nalanda.org](mailto:nalanda@nalanda.org)

## Outros Títulos de Edições Nalanda

[A Causa do Sofrimento na perspectiva budhista](#) por Ajahn Buddhādāsa [Joias Raras do ensinamento budhista](#), por vários autores [Amando e Morrendo: Uma visão budhista sobre a morte](#) por Visu [O Nobre Caminho Óctuplo](#) por Ven. Bhikkhu Bodhi

[Pensando o Buddhismo: Uma reflexão sobre as nobres verdades](#) por Ven. Bhikkhu Bodhi

[Passo a Passo: Meditações sobre a sabedoria e a compaixão](#) por Ven. Maha Ghosananda

[Céu Azul Verde Mar: Noções sobre o Buddhismo Coreano](#) por Ricardo Sasaki [Ensinamentos de Cristo, Ensinamentos de Buddha](#) por Ajahn Buddhādāsa [Integrando Estudo e Prática: \(Revista Sati #1\)](#)

[As Contribuições das Mulheres para o Buddhismo: \(Revista Sati #2\)](#)

[O Esqueleto de uma Filosofia da Religião: A Filosofia Japonesa encontra o Ocidente](#) por Kiyozawa Manshi

[Shinran: Sua Vida e Pensamento](#) por Norihiko Kikumura

Obrigado por ter adquirido este livro de Edições Nalanda. Se você gostou deste livro, permita-nos pedir um favor.

Você poderia ir até a página deste livro na Amazon e deixar uma breve avaliação? Isso nos ajudará a fazer chegar o livro a novos leitores. O link para este livro é: <http://bit.ly/1IMfH47>

E se você nos avisar por email sobre o seu comentário no site da Amazon, enviaremos gratuitamente a você um novo livro como agradecimento.

## Prefácio

Escrevi este livro para compartilhar alguns pensamentos sobre a morte com qualquer um que queira lê-lo. Pensamentos sobre como nos defrontaremos com a morte - com coragem e equanimidade. Com dignidade. E, se você quiser, com um sorriso.

Pensamentos sobre como lidar com o sofrimento, e viver com sabedoria e compaixão, ou com qualquer outra coisa que quisermos investigar, até que morramos.

## Mas

as pessoas não gostam de falar sobre a morte. Sempre que o tema é tocado elas começam a se sentir desconfortáveis. É especialmente considerado tabu falar sobre a morte em ocasiões auspiciosas, tais como em um nascimento ou no Ano Novo. É como se mencionando a palavra, morte, numa ocasião auspiciosa isso fosse estragar a ocasião e trouxesse má sorte ou, prematuramente, a morte! É

claro que não concordo com tais noções. Para mim é apenas uma superstição.

Posso entender, entretanto, que as pessoas considerem de mau gosto falar sobre a morte em ocasiões auspiciosas. Mas penso que é bom e sábio refletir frequentemente sobre a morte, e mesmo em ocasiões tais como nascimentos e Ano Novo, talvez ainda mais em tais ocasiões. Por quê? Porque podemos refletir que não estamos nos tornando mais jovens, mas sim, mais velhos; que cada ano nos trás um ano mais perto de nosso túmulo. Durante tais reflexões podemos avaliar nossa vida, reavaliar nossa posição e ver se estamos nos dirigindo na direção correta - a direção da sabedoria e da compaixão.

## Como

monge, constantemente medito sobre a morte. Isso me chama a atenção para levar uma vida mais significativa, não gastar inutilmente meus dias, embora, devo confessar, gaste um precioso tempo, de tempos em tempos; pois a mente, como você sabe, pode ser estúpida e preguiçosa por vezes. Mesmo assim, pela contemplação frequente sobre a morte, sou lembrado de que devo encontrar mais tempo para praticar a meditação da visão clara a fim de limpar minha mente das impurezas da ganância, do ódio e da ilusão.

## O

Buddha nos aconselhou a contemplar frequentemente sobre a morte, até mesmo diariamente, ou mesmo de tempos em tempos. Isso fará surgir em nós *samvega* - o senso de urgência para nos esforçarmos ainda mais para erradicar o sofrimento que provém de uma mente impura e iludida. Eu gosto de falar sobre a morte. É o meu tema favorito. (Isso seria mórbido? Tudo bem. Vá em frente. Você pode dizer que sou mórbido ou qualquer coisa que você queira. Está bem para mim. Não me importo. As pessoas, isto é, não somente eu, mas também você, devem ser permitidas exercer seu direito básico humano de expressar suas opiniões e sentimentos; tanto quanto assim o façam de uma forma legítima, sensível, não impositiva e não violenta. Ninguém deveria ficar com raiva de uma pessoa por expressar suas opiniões de tal forma, embora, infelizmente, algumas vezes esqueçamos e fiquemos irados). Mas voltando ao tema, eu sempre ponderei, sempre me perguntei e ainda me pergunto: Por que vivemos? Por que morremos? O que é tudo isso? Para que tudo isso? Qual o propósito? Qual a finalidade?

## Muitas

respostas têm sido oferecidas, sem dúvida. E tenho certeza de que há muitas pessoas que ficariam felizes em me oferecer respostas a essas questões, as quais foram propostas desde quando o homem começou a pensar e ponderar. Mas não posso dizer que fiquei satisfeito com todas as respostas que já me foram dadas.

Ainda busco. Nestes dias, tornei-me um monge budhista e me iniciei na meditação. Subscrevi-me aos cinco preceitos do Buddha de não matar ou agredir, não roubar ou enganar, não cometer a má conduta sexual, tal como o adultério, não roubar e não tomar álcool e drogas. Como monge, ainda observo, além disso, o celibato e outras regras para os monges.

## Não

posso dizer que já encontrei todas as respostas para as minhas questões, mas encontrei alguma ajuda, algum conforto no ensinamento do Buddha. Sinto uma empatia com o ensinamento do Buddha sobre a vigilância e a amizade universal.

Ainda medito. Talvez venha a encontrar todas as respostas um dia. Seria bom se pudesse. Mas se não acontecer, isso não importa. O que importa é que tentei.

Ficarei feliz, mesmo se morresse tentando. Pois ao menos tentei. Dessa forma, minha vida ainda seria significativa, ao menos numa certa medida. E ao longo do caminho, é claro, tentarei espalhar tanta alegria e felicidade quanto for de acordo com minha disposição e habilidade.

**Tentei, neste livro, compartilhar meu limitado entendimento sobre a vida e a morte.**

Sinto que devemos discutir as questões da morte francamente. Não deveríamos ter medo de iniciar tal discussão. De outra forma, como podemos discutir e aprender? Quando abertamente discutimos, aprendemos e entendemos, então, isso é bom; pois podemos lidar com a morte. Podemos conhecer melhor como lidar com ela. Isso é importante; pela simples razão de que todos nós devemos morrer. Não há escape. E se não podemos nos relacionar com a morte agora, como podemos nos relacionar com ela quando estivermos deitados em nosso leito de morte, quase respirando pela última vez? Não estaríamos tomados pelo medo e pela confusão em tal ocasião? De modo que é melhor aprender tudo sobre a morte agora. Certamente isso nos ajudará a pisar em chão firme. Então, não será necessário temer a morte.

Teremos confiança e, quando a morte chegar, podemos seguir com um sorriso.

Podemos dizer: 'Morte, faça o seu pior. Eu conheço você e posso sorrir'.

Escrevi este livro da maneira mais direta e engajada possível. Tentei não ser nem muito acadêmico nem artificial. Queria que você gostasse de ler este livro, pensar sobre aquelas partes que possam estimular, e pegar uma coisa ou duas que pudesse ser de ajuda em sua vida, que pudesse ser de ajuda para viver, amar e morrer. Também não escrevi tanto da forma como um monge escreveria para um leigo, mas como de um ser humano para outro ser humano. Assim, escrevi de uma forma bastante livre, com o propósito de comunicar, de atingir o

coração. Mas não posso dizer o quanto fui bem sucedido ou fracassei! Somente você será o melhor juiz para isso.

## Como

sou um monge budhista, os leitores descobrirão que o conteúdo possui muitos valores e conceitos budhistas. É claro que alguns valores, tais como aqueles do amor e da compaixão, são universais. Eles não pertencem a nenhuma religião, mas a todas. Todas as religiões ensinam o amor e a compaixão. Todas são boas religiões. Mas somos nós, os seguidores, que não seguimos. Assim, matamos e ferimos em nome de nossa religião. Quem deve ser culpado, além de nós mesmos?

Não as religiões ou seus fundadores, os quais sempre praticaram o amor, a sabedoria, a misericórdia, o perdão e a compaixão. Se pudermos nos despertar de nossa ignorância, então, poderemos amar verdadeiramente. Poderemos viver como irmãos e irmãs, com tolerância, paciência e entendimento, com amor e compaixão.

Escrevi este livro principalmente para os budhistas. Mas os que não são budhistas podem também ler e ter algum benefício, algumas áreas comuns de concordância, apreciação e entendimento. No mínimo, eles saberiam o ponto de vista budhista, a abordagem e entendimento budhistas. É bom saber o ponto de vista dos outros; isso leva a uma maior tolerância, entendimento e apreciação de outras abordagens e crenças. Não é meu desejo converter ninguém. Isso deveria ser bem claro. Que cada um pratique sua própria religião e deixe que também os outros o façam; pois, como bem foi colocado pelo ganhador do Prêmio Nobel da Paz, o Dalai Lama: a compaixão é, afinal de contas, a essência de todas as religiões.

## Tentei

compartilhar o meu entendimento no melhor de minha habilidade. Mas, sem dúvida, haverá algumas deficiências aqui e ali. Ou algumas áreas onde possa haver diferenças de interpretação ou entendimento. Você pode não gostar ou concordar com algumas coisas que eu digo. Ou pode não gostar do modo como eu as coloco.

Você pode pensar que é impróprio, insensível, sentimental, abrasivo, distorcido, absurdo ou o que quer que seja. Tudo bem. Isso é natural. Havendo somente duas pessoas já haverá alguma discordância. Você pode apenas rejeitar aquelas coisas que você não concorda, deixá-las de lado, por assim dizer. Não precisa aceitar tudo o que digo. Por que deveria? É claro que você tem também uma boa mente e pode (e deve) pensar e decidir por si mesmo. Podemos concordar e discordar sem nos tornarmos agitados ou raivosos ou irados. Podemos concordar e discordar e, ainda assim, permanecermos bons amigos. Não podemos? Isso é a coisa mais maravilhosa, a quintessência da maturidade mental. Depende de cada um de nós decidir sincera e honestamente por nós mesmos aquilo que aceitamos ou não. Não precisamos crer em todas as coisas ou em qualquer coisa.

## O

Buddha, ele próprio, disse que o melhor é quando cuidadosamente pensamos, investigamos e verificamos por nós mesmos antes de aceitar qualquer coisa.

Mesmo as próprias palavras do Buddha deveriam ser tomadas com a mesma intensidade e escrutínio. No final das contas, o Buddha não fez nenhuma exceção. Ele nunca acreditou com fé cega. Nunca nos disse para simplesmente crer no que havia dito e simplesmente rejeitar o que os outros disseram. Mas ele nos disse para investigar, praticar e verificar por nós mesmos. Se descobrimos que certo ensinamento é bom, é saudável e leva à erradicação do ódio, da cobiça e da ilusão, então, podemos aceitá-lo. Se não, deveríamos rejeitá-lo. É um conselho excelente. E dessa forma, aproveitando a dica do Buddha, eu sempre gosto de dizer: Não acredite em nada, mas pense, pratique e verifique por si mesmo. Para mim, isso é o melhor, é a abordagem mais segura.

Mas, com relação aos erros de minha parte no, escrever este livro eu peço desculpas e peço por perdão.

Que

todos os seres sejam felizes. Que todos nós encontremos a sabedoria e a felicidade que procuramos, cada um de sua própria maneira. E feliz leitura!

## **Alô Morte. Adeus Vida**

Um dia quando eu morrer, como deve acontecer, gostaria de morrer com um sorriso em meus lábios. Gostaria de partir pacificamente, cumprimentar a morte como um amigo e ser capaz de dizer muito alegremente: “Alô Morte, Adeus Vida”.

Posso me imaginar tendo uma conversa com a morte. Talvez ela possa se dar dessa forma: “Alô Morte! Como vai você? Tenho esperado por você um longo tempo. Toda a minha vida tenho esperado por você. Finalmente você está vindo a mim? Já é hora de eu partir?”

“Sim, sim, Morte, eu estou indo. Seja paciente. Estou pronto. Você não pode ver que eu estou sorrindo? Já há longo tempo que tenho planejado cumprimentá-la com um sorriso. Sim, Morte, eu compreendo. Você não precisa se desculpar. Sei que você tem um trabalho para fazer. Não tenho nada contra você. Sem maus sentimentos. Nada pessoal, eu entendo.

“Como eu disse, Morte, toda minha vida eu venho esperando por esse momento. Para ver se eu posso encontrá-la com um sorriso. Ver se eu posso, finalmente, inspirar-me na morte, senão na vida. Agora você me dá essa oportunidade e eu agradeço por isso.

“Sim, ouvi muito sobre você. Que você não espera por ninguém. Que você vem como um ladrão na noite. Que você não faz barganhas com ninguém. Que você não aceita não como resposta.

“Morte, tudo bem. Eu irei a você de forma contente. Estou cansado. Este corpo é uma concha quebrada. Já viu melhores dias. Já viveu sua utilidade e seu tempo. Como você pode ver já estou quase morto. E tenho suportado toda essa dor tentando sorrir para os muitos visitantes que me visitam. Morte, para dizer a verdade, você deveria ter vindo antes. Depois de toda essa dor você é um fresco bem-vindo, um enviado dos céus. Mas já basta dessa conversa. Morte, não vamos esperar. Vamos lá. Venha, segure minha mão”.

E eu seguiria como sempre sonhei, com um sorriso em meus lábios. Que maneira maravilhosa de morrer! Todas as pessoas ao meu redor não precisariam chorar. Elas ficariam felizes porque me veriam sorrindo. Saberiam que estava tudo bem comigo. A morte não é nada para se temer. Trate a morte como um amigo. Esteja sempre pronto para dizer alô para a morte e adeus à vida.

\*\*\*

É claro que ninguém é poupado da morte. Todos devem morrer. Como Buddha disse: *A vida é incerta, mas a morte é certa*. Enquanto vivemos, sofremos a separação que vem da morte de alguém que amamos. Meus dois avós morreram. Lembro-me de minha avó. Ela era tão gentil comigo. Ela também era muito pobre. Preferia viver no campo enquanto meus pais viviam na cidade. Lembro-me de que certa vez ela nos visitou e fui pedir a ela cinco centavos. Imediatamente ela pegou sua bolsa, apanhou os cinco centavos, e me deu. Naqueles dias era possível comprar coisas mesmo com cinco centavos: você podia conseguir uma bola de gelo ou um copo de bebida gelada por cinco centavos. Se você bebesse água de coco servida pelo homem indiano você poderia até conseguir dois copos por cinco centavos! E por cinco centavos podia conseguir também cinco doces.

Meu pai morreu quando eu tinha dez anos. Lembro-me de visitá-lo pela última vez numa noite no General Hospital quando ele estava deitado morrendo de tuberculose e outras complicações. Lembro-me de minha mãe dizendo a ele: “Ah Beh, esse é nosso filho Johnny que veio vê-lo”. Meu pai não podia falar. Havia um tubo de oxigênio em seu nariz. Ele olhou para mim com um olhar enfraquecido. Eu era jovem. Não sabia o que a morte era naquele momento, embora agora saiba melhor. Minha pobre mãe foi quem mais sofreu. Havia visto tantas mortes e teve uma vida muito difícil quando era jovem. Definitivamente, a vida não era uma cama de rosas para ela.

Um de meus irmãos morreu quando era ainda um bebê. Outro morreu aos vinte e três, com sua noiva. Foi trágico. Afogaram-se. Posso ainda me lembrar de ver seus corpos no mortuário. Minha mãe gritando de todo seu coração. Foi muito doloroso para ela perder seu filho amado de forma tão trágica. Eu fiquei chocado e simplesmente não sabia o que fazer. Tinha dezesseis então. Tentei parecer calmo, casual. Segurei minhas lágrimas. Falava e me comportava como se nada houvesse acontecido, como se a morte fosse para mim algo de todos os dias, sem necessidade em se lamentar. Tentei pegar leve, procurei colocar uma fria capa exterior.

Mas privadamente chorei. Chorei amargamente. E, após o funeral, voltei ao cemitério. Dei voltas ao seu redor. Cavei o chão e plantei flores ao redor do túmulo de meu irmão e de sua amada. Cavei em sua cruz de madeira as palavras: *Maior amor que este nenhum homem teve, a ponto de abandonar sua vida pela*

*sua amiga*, pois que morreu tentando salvar sua noiva. E eu falei com Deus. Perguntei para Ele: “Senhor, porque faz isto para mim? Porque me tirou meu irmão? É sua vontade, seu desejo? Pois, se é isso, que sua vontade seja feita. Eu a aceito”. Você vê, eu era um bom cristão naquela época. E a vontade de Deus deve preceder todas as coisas. Não deve ser questionada. Embora como budhista agora, eu acredite que entenda um pouco melhor. Sim, nenhum Deus tirou meu irmão. Se aceitamos a vida devemos também aceitar a morte. A morte é parte e parcela da vida. Como disse o Buddha, é a ignorância que faz o mundo do sofrimento girar e nós seguimos de vida para vida de acordo com as nossas ações. O bem produz o bem e o mal produz o mal. Devo confessar que me relaciono melhor com o modo do Buddha ver as coisas.

Mais tarde na vida eu presenciei muito mais mortes. Enquanto jornalista, vi corpos - pessoas que morreram em acidentes, brigas de gang, suicídios, envenenamentos, *etc.* Escrevi histórias dramáticas, tocantes ou trágicas, sobre as pessoas que morreram. Houve um homem que beijou sua pequena filha com um adeus e deu um tiro em sua cabeça. Então, houve o jovem casal encontrado numa cama de hotel num pacto de suicídio. A garota morreu do veneno que tomaram; seu namorado sobreviveu. E houve o notório ladrão, morto pela polícia no dia de Ano Novo. Era um homem marcado, que não podia viver para ver o final do primeiro dia de um novo ano. Mas, para mim, era apenas outra história. Nunca pensei muito profundamente sobre a morte então. Estava bastante anestesiado por tudo isso. Tudo o que queria era sair com a melhor história na página de frente do jornal. Havia pouco sentimento ou compaixão em mim para com as pobres vítimas. Eu era uma pessoa de coração duro e egoísta, apenas interessado no meu bem estar.

Ainda muito mais tarde, enquanto monge, encontrei mortes, dessa vez com mais sentimento e compaixão. Quando visitei um doente, podia sentir simpatia por ele. Fazia o meu melhor consolá-lo. Para os budhistas, eu recitava suttas, as escrituras budhistas. Dizia a eles o que o Buddha disse: “O corpo pode ficar doente, mas não deixe que a mente fique doente”. Podemos não ser capazes de fazer muito pelo corpo, mas podemos fazer alguma coisa pela mente. Podemos nos manter estáveis, mesmo quando estamos doentes. Podemos ser vigilantes. Podemos ver o surgir e o desaparecer da dor, como ela vem e vai, em ondas. Podemos entender a impureza do sofrimento. Podemos encontrá-lo e aprender com ele. Ele está lá, como um teste - de quão bem você entendeu a natureza da vida, quão bem entendeu que não há um eu permanente aqui, mas somente a

mudança constante, o surgir e o desaparecer, como o fluxo incessante de um rio; de quão bem você entendeu que essa é nossa ignorância, apego, avidez, raiva, medo, etc., que são as causas de nossos sofrimentos.

Neste entendimento podemos nos levantar para encontrar a dor. Podemos lidar com ela. Podemos permanecer calmos e tranquilos. Sem mesmo o menor traço de depressão. Sim, podemos sorrir, mesmo para a nossa dor. Podemos dizer: 'Ei dor, você realmente está tentando me pegar. Não está? Outra pessoa pode sucumbir a você, mas não eu. Tenho treinado; tenho me fortalecido contra você. O Buddha ensina que devo responder sem raiva ou aversão. Assim estou tentando responder a você, sem raiva ou aversão. Entendo que com vigilância e paz em meu coração posso me levantar acima de você. Posso sorrir para você. Você me ensina que a vida é sofrimento. Mas você também me ensina que posso estar acima de você'. E você pode sorrir para a dor. Você se sentirá imediatamente melhor.

\*\*\*

*A maior parte da vida é espuma e bolhas*

*Dois coisas permanecem como pedras*

*Bondade na dificuldade do outro,*

*Coragem com sua própria.*

Adam Gordon

## **Duas resoluções**

À medida que escrevo me lembro de que ontem um amigo monge morreu. Ele já estava sofrendo de câncer terminal por oito meses. Quando eu estava ao seu lado no hospital, alguns dias antes de sua morte, ele sofria com a dor. Tentei alimentá-lo com caldo, mas ele não podia comer. Estava bastante abatido e triste. Quase não podia falar. O câncer havia devastado seu corpo e não era uma tarefa fácil para sua mente suportar. Estimulei-o a notar ou observar a dor como faria na meditação normal, permanecer tão calmo e equânime quanto possível. Ele era um grande meditante e tenho certeza de que meditou até o fim.

Lembro-me de outra ocasião em que visitei um gentil velho que sofria de leucemia. Ele também sofria com a dor. Era aparente em sua face. Havia gotas de suor em sua testa e face. Peguei uma toalha e gentilmente sequei o seu suor. Sussurrei em seu ouvido e tentei acalmá-lo. Esse homem também era um meditante e, mais uma vez, lembrei a ele de manter a vigilância, observando a dor tão calmamente quanto possível. Fiquei feliz quando a aparência de dor desapareceu de sua face. Pouco tempo depois, seus parentes vieram e eu fui embora. Algumas poucas horas mais tarde ele morreu. Fiquei contente por ter sido capaz de ajudá-lo um pouco antes que ele partisse.

Embora haja felicidade na vida há também o sofrimento. A felicidade parece tão fugaz – desaparecendo rapidamente somente para ser substituída pelo pesar e descontentamento. A vida em si mesma, por terminar na morte, é uma tragédia. Alguém disse, certa vez, que a vida é como uma cebola: você descasca chorando. O Buddha diz que o nascimento é sofrimento porque leva inevitavelmente à decadência e à morte. Deveríamos realmente entender isso. Se aceitamos a vida devemos aceitar a morte. Se queremos chorar quando alguém morre, então, também devemos chorar no seu nascimento. Pois, no momento em que o bebê nasce, a semente da morte já está nele. Mas ficamos felizes quando uma criança nasce. Sorrimos e felicitamos os pais. Se entendemos o nascimento - que ele deve levar à morte – então, quando a morte chega devemos ser capazes de enfrentá-la com um sorriso.

Vendo como as pessoas morrem na dor, seus corpos atacados pela doença e vendo como toda a vida deve terminar na morte (um fato que chega até mim todos os dias, toda vez que vou para uma cerimônia funerária) duas resoluções surgiram em minha mente: 1 - quando a hora chegar para morrer eu quero morrer com um sorriso em meus lábios. Quero ser capaz de ser muito vigilante e

sereno. Em outras palavras quero me manter consciente. Quero ser capaz de sorrir com a minha dor, não importando quão insuportável ela seja. Quero ser capaz de sorrir para todos os visitantes que vierem me ver. Quero ser capaz de sorrir para todos os médicos e enfermeiras gentis que cuidarem de mim. Quero ser capaz de sorrir para os outros doentes que estejam comigo e ajudar de qualquer forma possível no hospital seja para inspirar ou para consolar.

Ao invés de médicos ou enfermeiras perguntando-me como estou, quero perguntar a eles: ‘Como você está, doutor? Como você está, irmã? Como tem sido seu dia hoje? Você sabe, você está fazendo um grande trabalho. Tenho muita sorte de ter você. Por favor, mantenha-se realizando este bom trabalho. Muito obrigado!’ E para os meus visitantes budistas falarei sobre o Dhamma [1]. Eu direi: Olhe para mim. Estou meio morto. Acabado! Vocês sabem, não é fácil meditar quando se está meio morto. Assim, enquanto estão saudáveis, aproveitem o máximo. Meditem! Pratiquem o Dhamma! Não se arrependam mais tarde. Não esperem até estarem fatalmente doentes. Será muito tarde então. Mas, se estiverem fazendo sua prática de meditação agora, então, quando ficarem doentes, não será tão difícil enfrentar a dor. Poderão observar e até transcendê-la.

*[1] Dhamma é aquilo que é. Ver as coisas como elas são. É o ensinamento do Buddha. O Buddha na realidade ensinou: “A vida é sofrimento, mas encontrei um caminho para além desse sofrimento e mostrarei a você”. E o Buddha exortou as pessoas a praticar a generosidade, moralidade e meditação.*

Você sabe, o Buddha nos diz que todas as coisas são impermanentes. Se meditarmos bastante poderemos entender o fato da impermanência mais profundamente, de tal forma que não nos apeguemos a essa mente e corpo. Saberemos com certeza que *esse corpo não é nosso; esta mente também não é nossa*. Entendendo, seremos capazes de abandonar. Não seremos tão apegados aos prazeres sensoriais grosseiros da vida. Poderemos viver mais sabiamente. Poderemos envelhecer graciosamente. E não precisaremos temer a morte.

O Buddha diz que o sofrimento é inerente à vida. E devemos aprender como viver com ele e transcendê-lo. Somente aplicando a vigilância em nossa vida diária e meditando poderemos penetrar a verdade do sofrimento. Quando tivermos entendido o sofrimento profundamente nos esforçaremos para ver sua causa, que é nosso apego, que é nosso desejo, nosso apego à vida, às atrações

sensoriais das visões agradáveis, sons agradáveis, odores agradáveis, sabores agradáveis e sensações de toque agradáveis. Procuraremos purificar nossa mente e coração de todas as impurezas.

De acordo com o Buddha, quando nossa mente é purificada da cobiça, do ódio e da ilusão, superaremos todo o sofrimento. Nunca novamente responderemos com apego ou aversão a nada. Ao invés disso, haverá apenas sabedoria e compaixão em nós. E este é o fim do sofrimento. Não mais se apegando, não mais sofreremos. Mesmo a dor física não traz sofrimento mental quando a mente não responde com aversão ou raiva. A mente pode ser calma e pacífica. Há aceitação e entendimento. E quando morremos nesse tipo de sabedoria e paz, o Buddha diz que haverá o fim do sofrimento. Não mais renascimento, não mais retorno a este ciclo de nascimento e morte. Se não temos mais nenhum nascimento não haverá decadência e morte junto com seu sofrimento subsequente. Acabado! A cortina cai! Esta massa de sofrimento é extinta. E podemos dizer, então, como santos de antigamente o disseram: *Feito é aquilo que deveria ser feito. A vida santa foi vivida.*

É claro que, por enquanto, podemos ainda estar muito longe do objetivo. Mas, como dizem, a jornada de mil milhas começa com um único passo. Assim, sou um otimista. Sim, sou um budhista e um otimista. (Quem disse que um budhista é um pessimista?). E acredito que cada passo seguido no caminho da vigilância nos leva um passo mais perto do objetivo - o objetivo do Nibbāna, o fim de todo sofrimento. E, sendo um otimista, gosto de pensar que o alcançaremos mais cedo do que tarde.

^^^ ^^

### *Dizendo Isso Também Com as Flores*

E assim, enquanto estou deitado em minha cama de hospital, gostaria de falar sobre o Dhamma para aqueles que vierem me visitar ou para qualquer um que queira me ouvir. E, além disso, posso enviar flores para todos os meus amigos desde lá. Posso incluir um cartão com uma mensagem que diga algo como isto: *“Alô! Como vai você? Você gosta de flores? Elas não são belas? Você tem tempo para parar e apreciar a beleza de uma flor e sentir sua fragrância? E quando olha para uma flor, você vê os olhos brilhantes de seu amado ou de seu filho? E sente e entende as suas esperanças e seus medos? Ou está ocupado demais ou preocupado demais com seus próprios planos e ambições mundanas,*

*sua busca pela fama e riqueza?*

*“Já considerou a natureza da impermanência, meu amigo - como todos nós devemos envelhecer e morrer? E como, enquanto estamos vivos, devemos viver de forma significativa a fim de que não haja arrependimentos mais tarde. Aliás, como a flor que está decaindo, eu também estou morrendo. Mas estou mandando meus votos de bem-estar. Que você esteja bem e feliz! Espero que encontre tempo para aqueles que você ama e para a prática da meditação. Você sabe, fazer dinheiro, adquirir luxos, deleitar-se com os prazeres sensoriais, não é tudo. Isso pode ser bom por algum tempo, mas, de fato, ser gentil e amoroso é mais importante: dará a você mais satisfação e felicidade. Desculpe-me por ensiná-lo tais superficialidades, mas, por favor, preste atenção nas palavras de uma pessoa que está morrendo. Permita-lhe dizer a sua parte. Sim, enquanto você está vivo deveria tentar espalhar tanta alegria e felicidade quanto possível. Perdoe a todos. Não guarde nenhum ressentimento nem considere qualquer um como seu inimigo. Lembre-se sempre, a vida é curta e logo todos nós morreremos. E o amor é dar e não tomar. O amor dá, sem se apegar a quaisquer condições. O amor não espera retorno. Procure cultivar essa bela forma de amor. Seja feliz!”* E eu terminaria com um PS – *“Cuide-se. Não precisa me visitar. Mas pode ser feliz por mim. Pois eu estou sorrindo, estou feliz e posso morrer com um sorriso em meus lábios. Alegre-se e boa sorte!”*

E se eu não pudesse falar por estar doente demais, então, ainda sorriria para mostrar que tudo estava bem, que a doença tomava conta somente de meu corpo e não de minha mente. E, dessa forma, poderia inspirar mesmo quando estivesse doente. As pessoas poderiam, então, apreciar o Dhamma ainda mais e praticar ainda mais energeticamente. É claro que se estivesse falando com amigos não-budhistas não deveria impor minhas opiniões religiosas sobre eles. Posso expressar as minhas opiniões, mas de modo algum impô-las aos outros. Assim como não gostaria que eles impusessem suas opiniões sobre mim, assim também, não devo impor minhas opiniões sobre eles. Devemos dar o devido respeito às opiniões religiosas de cada um e desenvolver a bondade amorosa na direção de todos. Dessa forma haverá coexistência pacífica.

\*\*\*\*\*

## **Lidando com a doença - A correta atitude**

Não deveríamos olhar a doença e o sofrimento como algo que irá nos destruir completamente e, dessa forma, entregarmo-nos ao desespero e ao desânimo. Pelo contrário, nós (isto é, no caso dos budistas) podemos olhá-los como um teste de quanto entendemos os ensinamentos do Buddha, quão bem podemos aplicar o entendimento que supostamente aprendemos. Se não podemos lidar mentalmente, se nos desesperamos, isso mostra que o nosso entendimento do Dhamma, nossa prática, ainda é fraca. Desse modo, isso é um teste e uma oportunidade para vermos quão bem adquirimos a maestria de nossa prática.

Assim, a doença é uma oportunidade para nós no sentido de desenvolver a prática de paciência e tolerância. Como podemos praticar e desenvolver os paramīs (perfeições) [1], tais como a paciência, se não somos testados, se não somos colocados sob dificuldades, sob condições difíceis e severas? Dessa forma, podemos olhar a doença como oportunidade para cultivarmos mais paciência.

*[1] Os dez paramīs são doação, moralidade, renúncia, sabedoria, energia, paciência, veracidade, resolução, amorosidade e equanimidade. Todos os bodhisattas (isto é, aqueles que aspiram ser Buddhas) devem cultivar esses paramīs. Todos os budistas devem cultivar esses paramīs numa certa medida também, antes que possam conquistar a iluminação sob o período de ensinamento do Buddha.*

Podemos também olhar a saúde não apenas como mera ausência de doença, mas como a capacidade de experienciar a doença e aprender e crescer a partir dela. Sim, essa original definição de saúde vem de certos *experts* entre os médicos, tais como Dr. Paul Pearsall do Sinai Hospital de Detroit, nos Estados Unidos. Vendo como a doença não pode ser nunca completamente erradicada e como devemos, no final, sucumbir, de uma forma ou de outra, esses doutores propuseram uma definição de saúde que pode ajudar a nos ajustarmos à doença quando ela chega. É verdade, não é? – que não importa quão sofisticados sejam as máquinas, procedimentos e drogas, as pessoas ainda sucumbem ao câncer, AIDS, doenças do coração e uma multitude de outras dãnças. Em última análise, não há escape. Devemos entender e aceitar o fato, a fim de que, quando a doença vier e tivermos que partir, que possamos partir de forma graciosa. Sem dúvida, trataremos a doença o melhor que pudermos, mas quando, apesar de nossos

melhores esforços, fracassarmos, e uma doença continuar a progredir, deveremos aceitar e no reconciliarmos com o inevitável.

Em última análise, não é quanto tempo vivemos, mas quão bem vivemos é o que conta; e isso inclui quão bem podemos aceitar a nossa doença e, finalmente, quão bem podemos morrer. Nesse sentido, o Dr. Bernie S. Siegel, em seu livro *Paz, Amor e Cura*, escreveu:

*Pacientes excepcionais não tentam não morrer. Eles tentam viver até morrerem. E, então, são um sucesso, não importando qual seja o resultado de sua doença, pois eles curaram suas vidas mesmo que não tenham curado suas doenças.*

Ele também disse:

*Uma vida bem sucedida não tem relação com o morrer. Tem a ver com o viver bem. Tenho visto crianças de 2 anos e de 9 anos que transformaram pessoas e mesmo comunidades inteiras por suas habilidades em amar e suas vidas foram bem sucedidas apesar de breves. Por outro lado, vi muitos que viveram muito tempo e deixaram para trás nada além do que um vazio.*

Assim, é bastante maravilhoso, no final das contas, que nossas vidas possam ser curadas mesmo apesar de nossas dãnças não poderem. Como? Porque o sofrimento é um professor e se aprendemos bem a nossa lição podemos nos tornar pessoas surpreendentemente melhores. Já não ouvimos sobre pessoas que após terem passado por um enorme sofrimento emergiram transformadas e melhores? Se antes eram impacientes, egoístas, arrogantes e descuidadas poderiam se tornar mais pacientes, gentis, bondosas e humildes. Algumas vezes indicaram que a doença foi uma coisa boa para elas – deu a elas a oportunidade de reconsiderar seu estilo de vida e os valores mais importantes na vida. Elas puderam apreciar mais a sua família e amigos e agora valorizam o tempo que gastam com seus amados. E, caso se recuperassem, encontrariam mais tempo para seu amados e fariam as coisas que realmente são mais importantes e significativas.

Mas, mesmo se sucumbirem à doença, poderão ainda aprender e crescer a partir dela. Poderíamos entender a precariedade da vida e quão verdadeiro foi o ensinamento do Buddha – que há uma falha essencial na vida. Podemos nos tornar mais generosos e mais apreciativos da bondade que recebemos das

peçoas. Poderíamos perdoar aqueles que nos machucaram. Poderíamos amar de forma mais rica, mais profunda. E quando a morte chegar poderemos morrer com aceitação e paz. Dessa forma, podemos dizer que nossa vida é curada porque nos reconciliamos com o mundo e estamos em paz.

^^~^^~^^

### *Podemos Meditar*

Quando estamos doentes e acamados não precisamos nos desesperar. Podemos meditar mesmo quando na cama. Podemos observar nossa mente e corpo. Podemos obter a calma e a força por meio da meditação da respiração. Podemos observar nossa inspiração e nossa expiração compreendendo-as à medida que inspiramos e expiramos. Isso pode nos dar o efeito calmante ou podemos observar a expansão do abdômen à medida que inspiramos e expiramos. Nossa mente pode seguir a expansão e a contração e se tornar unificada com eles. Isso também pode nos dar calma. E dessa calma a compreensão pode surgir. Poderíamos ver a natureza transiente e dissolvente da impermanência, da insatisfatoriedade e do não-eu. Se tivermos aprendido a vigilância ou a meditação vipassanā [1] podemos passar o nosso tempo bastante tranquilamente.

*[1] Vipassanā é a meditação do insight ou da vigilância. Em vipassanā os meditantes empregam a vigilância para observa a natureza dos fenômenos mentais e físicos, percebendo, por fim, suas características de impermanência, insatisfatoriedade e não-eu. Para uma introdução simples a vipassanā e a prática de outro tipo de meditação chamada mettā ou meditação da amorosidade, confira ‘Invitation to Vipassanā’ e ‘Curbing Anger Spreading Love, ambos escritos por este mesmo autor e publicados pelo Malaysian Buddhist Meditation Centre de Penang.*

Há muitos objetos a serem observados em qualquer postura, seja deitados, sentados, andando ou permanecendo em pé. Podemos conhecer nossa postura tal qual ela é e sentir as sensações que surgem em nosso corpo. Podemos observá-las com a mente firme e calma. E, é claro, a mente também é um tema para observação. Assim, podemos também observar os estados de nossa mente. Tudo pode ser observado – a tristeza, a depressão, a agitação, a preocupação, os pensamentos – e todos passam e todos passarão, dando lugar à equanimidade,

paz e sabedoria. Estados saudáveis e não saudáveis virão e passarão. Seremos capazes de observá-los todos, com entendimento e equanimidade. Algumas vezes poderemos irradiar mettā, o amor universal. Repetidamente podemos desejar a todos os seres:

*Que todos os seres estejam bem e felizes.*

*Que todos sejam livres do dano e do perigo.*

*Que todos sejam livres do sofrimento mental.*

*Que todos sejam livres do sofrimento físico.*

*Que todos cuidem de si mesmos de forma feliz.*

Dessa forma, também, podemos passar nosso tempo de forma muito feliz mesmo quando na cama. Podemos irradiar mettā para os médicos, enfermeiras e companheiros pacientes. Podemos também enviar mettā para aqueles que amamos, parentes e amigos. Além disso, podemos refletir sobre o Dhamma de tempos em tempos, lembrar aquilo que lemos, ouvimos ou compreendemos. Refletindo assim podemos responder ao nosso sofrimento com sabedoria e equanimidade.

A instrução do Buddha foi a de cultivar a mente, meditar, e assim fazê-lo mesmo quando estivermos doentes. De fato, é nessas horas que precisamos fazer ainda mais esforço para despertar nossa vigilância. Quem sabe, o Nibbāna ou a sabedoria mais alta poderão ser atingidos exatamente quando dermos nossa última respiração! Nas escrituras, o Buddha citou o caso de uma pessoa que estava doente – aflita com dolorosas sensações corporais, cortantes, agudas, causando distração e desconforto que sugavam a vida de seu corpo. Mas tal pessoa não desanimou. Ela sentiu *samvega* – um senso de urgência para se esforçar ainda mais em suas últimas horas. ‘Ele fez seu esforço apropriadamente’, o Buddha disse. ‘Com sua mente inclinada ao Nibbāna ele compreende em sua pessoa a verdade suprema, ele a vê penetrando-a com sabedoria’.

\*\*\*

*É verdade, chefe de família, é verdade que você está doente; seu corpo está fraco e sobrecarregado. Para aquele que carrega este corpo, chefe de família, supor que haja um momento de saúde seria pura tolice. Desta forma, chefe de*

*família, você deveria treinar a si mesmo: 'Apesar de meu corpo estar doente, minha mente não se tornará doente'. Assim, chefe de família, você deve treinar a si mesmo. ~ Buddha*

## Tributo a Kuai Chan

Gostaria de contar sobre uma destemida praticante que morreu pacificamente de câncer do pulmão com a palavra Nibbāna em seus lábios. Seu nome era Kuai Chan e ela morreu em 18 de dezembro de 1992 em sua casa em Kuala Lumpur. Ela tinha 43 anos. Seu marido Billy contou-me como ela viveu com a doença. Considerando o relato muito inspirador, especialmente para yoguis (meditantes), pedi a ele sua permissão para relatá-lo neste livro, e agradeço a ele por concordar.

Kuai Chan foi diagnosticada pela primeira vez com câncer no seio em abril de 1989. Naquela época, ela já praticava a meditação vipassanā há cerca de um ano. Ela recebeu o diagnóstico calmamente. “Minha esposa aceitou que isso era seu kamma” [1], disse Billy.

*[1] Kamma é a lei natural de causa e efeito, ou ação e resultado. Ela funciona a partir do princípio de que o bem produz o bem e o mal produz o mal. Assim, se fizemos algo ruim em uma vida prévia, o resultado da ação ruim pode ocorrer nesta vida. Por exemplo, alguém que mata muito, se nascido como um humano, terá uma vida curta. Para uma boa explicação sobre o kamma, ver: ‘O Buddha e seus Ensinamentos por Nārada, Buddhist Missionary Society (BMS), Malaysia, pg. 333 segs.*

“Ela não culpou nada nem ninguém. Não ficou amargurada nem caiu em depressão. Ela estava notavelmente estável e permaneceu dessa forma até sua morte”. Kuai Chan sofreu uma operação para remover o seio afetado. Então, após três meses, teve que ser operada novamente quando células cancerosas foram descobertas crescendo naquela área. Depois disso, ela passou por uma radio e uma quimioterapia com mínimos efeitos colaterais. Durante todo seu tratamento do câncer do seio e nos últimos seis meses de sua vida ela foi diagnosticada com câncer terminal nos pulmões, mas se negou a tomar qualquer medicação para a dor. “Ela não queria nenhum remédio para dor”, disse Billy. “Mesmo quando a dor era terrível ela se recusou a tomar qualquer droga para a dor, mesmo uma aspirina. Ela era uma pessoa muito determinada, forte e admirável”.

Sua decisão em seguir sem medicação para dor era devido ao fato de querer manter sua mente tão clara e alerta quanto possível. Ela era uma yogui e

todos os yoguis dão valor à vigilância. Não tomariam qualquer droga que tornaria a mente obscura e impedisse sua meditação. Assim, se conseguissem suportar a dor assim o fariam. Kuai Chan estava preparada para enfrentar a dor e, assim, recusou-se a tomar remédios para a dor. Somente concordou com a radioterapia e a quimioterapia para seu câncer de seio porque poderiam levar a uma cura. Mas, mais tarde, quando foi diagnosticada com câncer no pulmão e foi dito a ela que era terminal ela recusou a radioterapia e a quimioterapia recomendadas pelo hospital para aliviar sua sensação de sufocamento. E quando um médico ofereceu administrar uma medicação para a dor, tal como a morfina, ela também rejeitou.

Billy disse que em sua primeira luta contra o câncer de seio Kuai Chan teve pouco problema com a dor que sentiu após a operação. Como uma yogui, era capaz de notar a dor muito bem, até desaparecer. Mas o câncer de pulmão era um real desafio para ela. A dor, por vezes, era terrivelmente aguda. Mas, ainda assim, recusou-se a tomar qualquer droga. Houve momentos quando surgia a dor em que simplesmente desabava e permanecia prostrada no chão. Mas, ainda assim, suportava. Também tinha uma tosse insistente que persistia por muitos dias e noites. Billy estava ao seu lado e quando ela não conseguia dormir noite após noite, ele tentava anuviar a sua dor e tosse passando uma pomada, massageando e usando de outros remédios tradicionais. Ele a levou para se consultar com médicos chineses e obteve muitos tipos de ervas e fazia com elas um chá.

Billy disse que a fé e a meditação de Kuai Chan é que permitiram que enfrentasse o sofrimento com um notável grau de serenidade e compostura. Ambos haviam meditado com o venerável Sujiva num retiro em Taiping, em 1988. Subsequentemente, Kuai Chan continuou a atender retiros regulares no eremitério Santisukharama do venerável Sujiva, em Kota Tinggi, Johor.

Quando foi diagnosticada com câncer no pulmão, após um período de muita tosse, em julho de 1992, o médico deu a ela um mês de vida. Mostrando o raio X para Kuai Chan e Billy, ele indicou como o câncer havia se espalhado por todo o pulmão. Até mesmo expressou surpresa por Kuai Chan continuar andando e parecendo bastante saudável, dada a condição de seus pulmões deteriorados pelo câncer. Mas o médico não sabia que Kuai Chan tinha uma mente de aço. Ela sobreviveu por seis meses. Para ela, não era mais tanto uma batalha para permanecer viva, mas sim de morrer com dignidade. Quando ela e Billy me

visitaram no Wisdom Centre de Petaling Jaya, quando eu o estava visitando em julho, eles me perguntaram o que podiam fazer. Disse a eles: O que poderia um yogui fazer senão meditar! Se estivesse em seu lugar, eu meditaria até o final, eu disse. Eles ficaram encorajados e Kuai Chan ficou determinada, então, a passar o resto de seus dias meditando em casa. Billy disse que ele daria a ela seu encorajamento até o fim.

Mas ela não imaginou que a dor pudesse ser tão terrível. Ela disse a Billy que jamais soube que pudesse haver tamanha dor. Era especialmente severa na parte inferior das costas, queimando e cortando dentro dela. Ela precisou de toda sua força mental para notar a dor, mas, ainda assim, se perdia. Era demais. Havia tempos em que somente podia permanecer lá, inconsolável, sem ser capaz de notar a dor de modo algum. Ela estava suportando o melhor possível. Mas não tomaria nenhum remédio para dor. Ela consultou seu professor de meditação, o venerável Sujiva, que a aconselhou a realizar a meditação de mettā (amor universal), e a meditação da inspiração e da expiração, a fim de suavizar a dor quando não pudesse mais tolerar. Isso deu a ela algum alívio. Chegando a um alívio ela continuava com a meditação vipassanā. Um dia, após três semanas de luta contra a dor persistente, ela teve uma experiência única. Ela disse a Billy que, enquanto estava notando uma dor aguda, observou que ela se tornava cada vez mais sutil até nitidamente desaparecer. Ela disse sentir como se todos os seus sentidos tivessem desaparecidos, como se não houvesse nāma-rūpa (mente/corpo) naquele momento, que sua mente/corpo haviam desaparecido junto com sua dor. Ela disse a Billy que sentia que isso era como uma experiência nibbānica e sentiu uma grande alegria. Após essa experiência, nunca mais passou por aquele tipo de dor terrível.

Dez dias antes de seu fim, Billy a levou para um hospital particular, pois estava tendo dificuldades de respirar. Os médicos a colocaram no oxigênio. Os raios X mostraram que as células cancerosas haviam se espalhado ainda mais, agravando o sufocamento. Esse foi o momento em que a radioterapia e a quimioterapia foram sugeridas, não como uma cura possível, mas meramente para aliviar a condição. Mas Kuai Chan não queria que sua mente perdesse a clareza e, assim, rejeitou a sugestão. Após cinco dias, ela pediu a Billy que a levasse de volta para casa, pois sentia que não havia mais razão para a sua permanência no hospital. Billy colocou um tanque de oxigênio em sua casa e a levou de volta, colocando-a no oxigênio para aliviar sua dificuldade respiratória. Pelos próximos cinco dias, de 13 de dezembro até sua morte, em 18 de

dezembro, ela parecia estar em algum tipo de sono, acordando de vez em quando. Dois dias antes de sua morte, ela ainda pôde se lembrar do décimo sétimo aniversário de sua filha que caía no dia 17 de dezembro. Ela lembrou a Billy de ferver dois ovos para sua filha e dar a ela um pacote vermelho, o que ele fez.

Ela acordou com um sorriso no dia 18 de dezembro por volta das nove da manhã. Ela perguntou: “Eu estava dormindo?” Billy respondeu: “Sim, há cinco dias. Você não sabia?” Ela ficou surpresa. Parecia feliz e estava sorrindo. Disse que não precisava mais nenhum medicamento de ervas. Novamente lembrou-se do aniversário de sua filha e embora Billy tivesse dito que se lembrou de dar o pacote vermelho para sua filha, como instruído, ela disse a ele novamente: “Dê a ela um outro ‘ang-pow’ por mim”.

Por volta das duas horas da tarde, disse Billy, Kuai Chan tentou dizer algo a ele, mas estava muito fraca para falar. Billy lembrou-lhe de manter um estado desapegado da mente e não se preocupar com ele ou com os filhos, sentindo-se livre para partir pacificamente. Ele disse que já haviam discutido isso muitas vezes e que se ela ficasse curada seria bom; mas, se não fosse possível, estaria também tudo certo; ela seria capaz de partir graciosamente, compreendendo a lei do kamma de que todos nós devemos nos separar um dia.

Às três da tarde, quando seu filho de quinze anos retornou da escola, e falou: “Mãe estou de volta”, ela compreendeu, embora não pudesse falar. Assentiu com a cabeça para indicar que compreendia.

Às 3:30 da tarde Billy disse que Kuai Chan conseguiu dizer em cantonês e com algum esforço, muito distintamente a frase: ‘woh yap niphoo’, que literalmente significa: ‘entrei no Nibbāna’, o que significava que ela acreditava ter realizado ou experienciado o Nibbāna. E apontou para seu abdômen. Essas foram suas últimas palavras e ela morreu pacificamente quarenta e cinco minutos mais tarde. Billy disse que Kuai Chan, em sua meditação, usualmente observava o movimento de subida e descida de seu abdômen que ocorria a cada inspiração e expiração. Ela achava que a subida e a descida abdominal era um bom objeto onde focar sua mente e costumava encorajar outros yoguis a permanecer também com esse objeto. Em quaisquer fenômenos no corpo ou mente onde se aplique a vigilância e a concentração, se pode ver, por fim, o surgimento e a dissolução dos fenômenos e chegar a entender sua impermanência, insatisfatoriedade e natureza sem eu. Tal entendimento pode

culminar no atingimento do Nibbāna, um estado de cessação do sofrimento. As impurezas da ganância, do ódio e da ilusão são totalmente erradicadas quando o Nibbāna é experienciado no nível do Arahant [2].

*[2] Enquanto experiência de cessação dos fenômenos condicionados durante a meditação, Nibbāna pode ser experienciado em quatro estágios de santidade. Embora a experiência de Nibbāna enquanto cessação dos fenômenos condicionados seja a mesma em todos os quatro estágios - o Nibbāna tem um único sabor, isto é, o ‘sabor’ da paz -, os resultados em termos de erradicação das impurezas mentais são, entretanto, diferentes em cada um dos quatro estágios.*

No primeiro estágio de sotapanna (entrante-na-corrente), ganância e ódio são dramaticamente enfraquecidos, mas não totalmente eliminados. Essas duas impurezas foram enfraquecidas até um ponto em que o sotapanna não mais pode quebrar os cinco preceitos de não matar (mesmo um inseto), de não roubar ou enganar, de não cometer má conduta sexual, como adultério, de não mentir, de não tomar álcool e drogas. No segundo estágio de sakadagami (uma-vez-retornante), as impurezas são ainda mais enfraquecidas. No terceiro estágio de anagami (não-retornante), o desejo sensorial e o ódio/raiva são completamente eliminados. Mas há ainda um traço sutil de ignorância e desejo de natureza não sensorial, isto é, desejo pelo renascimento no reino celestial não sensorial de Brahma. No quarto estágio de arahant (completo santo), todo desejo/ganância e ignorância são eliminados. O arahant vive sua última vida, não havendo mais renascimento para ele.

Billy disse que, à medida que seu fim se aproximava, a face de Kuai Chan revelou um tipo de radiância e, enquanto falava, seus olhos eram brilhantes e claros. Por volta das 4:15 horas da tarde, Billy percebeu que ela parou de respirar. “Ela parecia muito pacífica, muito serena. Ela morreu muito pacificamente”, disse Billy.

Por volta de quatro horas naquela tarde, uma amiga do Dhamma, Lily, que estava há 25 km distante de Kuai Chan, teve um repentino desejo de irradiar mettā (amor irradiante) para Kuai Chan. Lily se sentou para meditar enviando pensamentos de mettā para ela. E disse ter tido uma visão de Kuai Chan tão clara como cristal, na qual ela parecia serena. Quando parou sua meditação, ela olhou para o relógio. Eram 4:15 da tarde mais ou menos, a mesma hora em que Kuai Chan partiu.

O modo como Kuai Chan morreu demonstrava claramente que teve uma boa morte. Que melhor modo de partir que este - com sua mente dirigida ao Nibbāna? Quem pode dizer que experiência única deve ter tido? Somente ela pode saber. Mas uma coisa é certa, sua mente se encontrava estável até o final, dirigida ao Nibbāna. Gostaria de pensar que ela atingiu o Nibbāna. Se não houvesse realizado isso em vida, penso que, sendo sua mente tão firme e resoluto, ela teria passado por um bom renascimento como um ser humano ou deva (ser celestial) e atingiria seu desejado objetivo naquela vida.

Como budhista, ela instruiu Billy a realizar um funeral simples, desprovido de ritos e rituais. De acordo com seu desejo, Billy providenciou a cremação no dia seguinte. Vários monges budhistas, yoguis e amigos recitaram suttas budhistas. Tudo foi simples, como ela pediu. Billy coletou suas cinzas e espalhou-as aos pés de uma árvore Bodhi na ermida de seu mestre de meditação em Johor.

Lembrando-se de sua vida juntos, Billy disse que Kuai Chan foi a melhor esposa que podia ter pedido: “Estivemos casados por 22 anos e ela permaneceu junto a mim através das coisas rudes e suaves, através das dificuldades e tribulações. Ela possuía uma disposição alegre e luminosa. Sempre amorosa e carinhosa. Mesmo quando doente ainda era maravilhosa. Nunca reclamava. Não se deprimia. Não havia nela raiva ou amargura. Ela permanecia calma e constante. Podia ainda sorrir e gargalhar. Aceitava todo seu sofrimento com graça. Ela diria que somente seu corpo estava doente, não sua mente. Sua mente ainda permanecia calma e saudável. Sua preocupação não era tanto para consigo mesma, mas para com os outros. Dizia que se pudesse viver mais dez anos, se dedicaria a mais obras do Dhamma. Preocupava-se também comigo e com as crianças.

“De fato, ela se relacionou com seu sofrimento melhor que eu. Eu não conseguia vê-la com tanta dor. Tentei dar a ela as melhores ervas na esperança de alguma cura ou alívio. Algumas vezes me perguntava como isso poderia estar acontecendo com ela. E pensava: Que ela possa viver mais dez anos e eu menos dez. Que eu possa dar a ela dez anos de minha vida. Mas, é claro, não está para nós decidir. É o kamma que tem a última palavra”.

Costumava me dizer: “É meu kamma, Billy. Tudo bem. Não sei o que posso ter feito em minhas vidas passadas. Devo aceitar meu kamma”. Algumas vezes dizia: “Sinto ter-lhe causado tantas dificuldades, Billy, todo esse

sofrimento. Você sabe, Billy, devo-lhe muito nesta vida”. Eu lhe dizia para não falar desse jeito. Ela nada me devia, eu dizia. Somos marido e mulher, não somos? - ela foi uma grande esposa para mim. Passamos por altos e baixos, e agora, em sua hora de necessidade, eu estarei a seu lado. Afundaremos ou nadaremos juntos, dizia a ela afirmativamente.

“Outras vezes ela me dizia: ‘Billy, este é o verdadeiro ensinamento, o verdadeiro caminho, estou convencida disso’, e me lembrava de não negligenciar minha prática de meditação, não ser complacente, mas praticar com afinco. Havíamos procurado por algum tempo um ensinamento com o qual nos sentíssemos conectados. E quando encontramos o Budhismo e a meditação vipassanā em 1988, mergulhamos neles. Você sabe, costumávamos discutir o Dhamma juntos todas as noites enquanto tomávamos uma xícara de chá. Tínhamos um grande relacionamento”.

A prima de Kuai Chan, Sati, perguntou certa vez se ela tinha algum medo do câncer, e ela respondeu que não temia a doença. Estava preparada para enfrentar a dor sem drogas. Era verdadeiramente uma yogui heróica, alguém que diante de grandes desafios ainda perseverava em sua prática do Dhamma. Ela me fazia pensar se eu, enquanto monge, estivesse em seu lugar, com câncer, seria capaz de suportar tanto, se teria tanta coragem e tolerância. Ela é um exemplo verdadeiramente inspirador, um professor por meio do exemplo para todos nós. Preciso agradecer Billy por ter abdicado de sua privacidade e compartilhado conosco tal relato inspirador a fim de que nós também nos sentíssemos encorajados em nossa prática e nos motivássemos mais em nosso esforço.

Billy me pediu que lembrasse de sua gratidão ao venerável Sujiva e outros monges e yoguis por toda sua gentil assistência a ele e a Kuai Chan. Yoguis amigos do Buddhist Wisdom Centre, PJ, deram um especial suporte moral e encorajamento a Kuai Chan durante toda sua enfermidade. “Não sei como expressar minha gratidão a todas as pessoas que nos ajudaram. Por favor, diga a elas que desejo agradecer a todas e dizer: Obrigado. Muito obrigado por tudo que fizeram por Kuai Chan”.

\*\*\*

*É aquela melhor porção da vida de um bom homem,*

*Pequenos e sem nome,*

*Seus não lembrados atos  
de bondade e de amor  
~ Woodsworth*

## **Devemos fazer nossa parte**

Anteriormente disse que, quando eu vi o doente, a morte e o morto, duas resoluções surgiram em minha mente. Uma é a de enfrentar a dor e a morte com um sorriso, ser capaz de permanecer alerta e íntegro até o fim. Agora quero falar de minha segunda resolução. Sim, vendo como nós, seres humanos, e, de fato, todos os seres vivos, estão sujeitos a tanto sofrimento, penso que o mínimo que podemos fazer enquanto estamos vivos, é contribuir para o alívio do sofrimento ao nosso redor.

Muitas pessoas servem a humanidade de formas maravilhosas. Madre Theresa, por exemplo, devotou toda sua vida ao cuidado do pobre e destituído. Muitas pessoas e organizações estão envolvidas em prover serviços sociais para o doente, o deficiente, o faminto, o idoso, o moribundo e outros. Todos os grandes mestres religiosos exortam seus discípulos a serem caridosos. Jesus Cristo disse: *“Ame seu próximo como a ti mesmo”*. E elogiou aquele que alimentava o faminto, dava de beber ao sedento, vestia quem nada tinha, abrigava o destituído, visitava o doente e o aprisionado, dizendo: *“Tanto quanto tenhas feito para o menor destes meus irmãos, isto fizestes por mim”*.

Há um dito similar no Corão, onde o Profeta Mohamed disse que Deus poderia dizer a alguém no Julgamento: *“Eu estava faminto, mas não me alimentaste. Estava doente, mas não me assististe”*. E quando indagado pelo surpreso indivíduo como isso poderia ter acontecido, Deus respondeu: *“Alguém lhe pediu pão e não o deste. Alguém esteve doente e não o assististe”*.

No Buddhismo, embora não acreditemos num Deus Criador, acreditamos na bondade, e somos exortados a não prejudicar ou matar mesmo um animal ou inseto. Acreditamos na lei do kamma - que o bem gera o bem e o mal gera o mal. E, assim, somos aconselhados a sempre aderir ao bem: abster-se de matar, roubar, caluniar, agir com má conduta sexual, mentir e tomar álcool e drogas. Devemos nos treinar a alcançar um estágio onde faremos o bem apenas em razão de fazer o bem, e não por temer o inferno ou como uma antecipação de recompensas. Faremos o bem porque nos deleitamos em fazer o bem e porque naturalmente nos inclinamos para ele. Em outras palavras, não podemos evitar sermos bons. Bondade e nós mesmos seremos um só.

O Buddha incentivava seus seguidores a serem caridosos e prestativos. Na

generosidade ele disse que qualquer pequeno esforço já valia. Mesmo a ação de jogar algumas migalhas na água a fim de alimentar os peixes foi elogiada pelo Buddha. Certa vez, quando alguns monges não cuidaram de um monge doente, o Buddha banhou-o pessoalmente e exortou os outros monges: “Quem quer que cuide do doente, cuida de mim”. O Buddha incentivava os reis a reinarem com compaixão. Aconselhava-os a eliminar a pobreza, a qual é um dos fatores contributivos para o roubo e outros crimes. Um homem de paz, o Buddha certa vez interveio quando duas nações desejavam entrar em guerra por causa de um pedaço de rio. O Buddha lhes perguntou: “*O que é mais importante - A água ou o sangue dos seres humanos que jorrará como resultado da guerra?*” Ambos os lados viram a tolice de suas discussões e recuaram sem brigar.

Um dos reis mais benevolentes que se submeteram à influência dos ensinamentos do Buddha foi Asoka, que reinou na Índia do terceiro século a.C., cerca de 200 anos após a morte do Buddha. Renomado por seu humanitarismo, a generosidade e a bondade de Asoka se estendiam até mesmo aos animais. Diz-se que ele providenciava médicos para o tratamento tanto de homens quanto de animais. Construiu parques públicos, lugares de descanso para viajantes e abrigos para os pobres e doentes. Embora fervoroso budhista, Asoka deu a seu povo uma completa liberdade de fé, e chegou mesmo a sustentar outras seitas religiosas. Em um de seus famosos editos gravados na rocha, ele diz que: “deseja que membros de todas as fés vivam por todas as partes de seu reino... (Ele) honra os homens de todas as fés, membros das ordens religiosas e praticantes laicos, com presentes e vários sinais de estima”. Desejava que todas as fés fossem louvadas, pois “louvando-as, alguém exalta a própria fé, e ao mesmo tempo presta um serviço à fé dos outros... Assim, apenas a concórdia é desejável... (e ele, Asoka) deseja que os homens de todas as fés conheçam as doutrinas uns dos outros e adquiram boas doutrinas...”

Asoka concebeu seu papel como a de um pai benevolente que via todo o povo como seus filhos, e dizia que desejava para todo o povo: “todos os tipos de prosperidade e felicidade”. O Buddha, se pudesse estar presente no reino de Asoka, se encheria de alegria ao ver seus ensinamentos serem seguidos tão diligentemente pelo grande rei. H.G. Wells, em seu ‘Outline of History’, disse que dentre os reis que vêm e vão neste mundo: “o nome de Asoka resplandece e brilha quase que solitário, uma estrela”. Certamente, todos os governos fariam bem se estudassem e aplicassem a abordagem humana de Asoka em sua administração.

E nós também, se formos seguir os ensinamentos do Buddha, teremos, como Asoka, que trilhar nosso próprio caminho a fim de aliviar o sofrimento e espalhar a paz e a felicidade. O próprio Buddha nos deu o exemplo supremo, dedicando toda sua vida a mostrar o caminho para a libertação em relação ao sofrimento. Sim, o Buddha estava preocupado não somente em aliviar o sofrimento, mas também erradicá-lo completamente. E assim, após sua iluminação, ele dedicou o resto de seus 45 anos de vida a ensinar às pessoas o caminho para a completa erradicação do sofrimento. Ele ensinou o caminho da vigilância.

O Buddha percebeu que somente por meio de uma abordagem radical o sofrimento poderia ser eliminado. Embora cuidar do doente, tratar de doenças, prover alimentos e ajudar materialmente o necessitado sejam parte e parcela do tratamento do sofrimento, o Buddha desejava atuar não apenas nos sintomas: ele buscava a cura total para a doença do sofrimento. Então meditou sobre toda a questão da vida e da morte. E percebeu que a fim de solucionar o problema em suas raízes precisaríamos fazer uma total revolução na mente. O sofrimento é essencialmente mental. Quando existe a dor física, uma pessoa reage a ela com pesar, medo e depressão. Mas um meditante, disse o Buddha, pode tolerar a dor física de tal forma a não haver sofrimento mental. Em outras palavras, ele não reage à dor com pesar, preocupação, depressão, aversão, raiva, e assim por diante. Ao contrário, ele pode reagir com calma e equanimidade. Ele pode estar animado, e mesmo dar conforto e encorajamento aos outros!

Assim, o Buddha considerou o problema como essencialmente mental. Se pudermos libertar nossa mente da ganância, da raiva e da ignorância (a respeito da natureza da vida), o Buddha disse que poderíamos superar e erradicar totalmente o sofrimento mental, tal como a preocupação, a ansiedade, o pesar e o lamento. Quanto ao sofrimento físico, devemos admitir que seja inevitável, tanto quanto possuímos este corpo. Todos compreendemos como fato que ninguém pode escapar do envelhecimento, da doença e da morte. Mas o Buddha disse que uma vez a mente tenha sido purificada de todas as impurezas da ganância, raiva e assim por diante, então o sofrimento físico não mais irá nos amedrontar. A pessoa torna-se inabalável. Nada pode abalá-la, nem mesmo a mais terrível dor que doenças, como o câncer, podem trazer. A mente se torna totalmente pacífica. Assim, quando o discípulo do Buddha, Anuruddha, ouviu a pergunta sobre como podia se manter tão calmo mesmo quando tão afligido pela doença, ele respondeu que isso era devido ao fato de ter adquirido a maestria de sua mente

por meio de sua prática da vigilância, tal como ensinada pelo Buddha.

Finalmente, o Buddha também ensinou que para tal pessoa realizada que eliminou ganância, raiva e ignorância, não há mais renascimento. Quando morrer, tal terá sido sua última vida. Ele terá atingido o estado do Nibbāna – paz perfeita. Não mais sofrendo o renascimento ele também não mais passará pelo envelhecimento, doença e morte. Exatamente assim, disse o Buddha, é o fim do sofrimento.

^~^~^~^

### *Aliviando o Sofrimento*

Enquanto lutamos para pôr um completo fim no sofrimento, devemos, ao longo do caminho, ajudar a aliviar o sofrimento de qualquer forma que seja possível. Sim, é óbvio que não há falta de sofrimento no mundo. Muitas pessoas sofrem de várias formas. Quando lemos os jornais, encontramos sofrimento em todos os lugares. As pessoas discutem, lutam, matam, roubam, mentem, enganam e infringem dor uns aos outros de várias formas. Por ignorância, ferimos uns aos outros. Além disso, calamidades, acidentes, deformidades, fome e doença abundam por todos os lados. E a doença, o envelhecimento e a morte sempre estão conosco a cada passo.

Sim, o mundo está repleto de sofrimento. Por que deveríamos ainda acrescentar mais? Não deveríamos tentar aliviá-lo? Mesmo se não pudermos fazer muito, poderemos fazer um pouco. Cada pequeno esforço conta. Como alguém disse: *Ninguém fez um erro tão grande quanto não fazer nada porque podia fazer apenas um pouco.* Cada um de nós pode fazer algo, de acordo com nossa inclinação e habilidade. Como um início, poderíamos começar sendo mais gentis. Por exemplo, podemos controlar nossa raiva. Cada vez que ficamos enraivecidos, causamos dor em nós mesmos e nos outros. Mas, se apenas pudermos controlar nossa raiva e cultivar a tolerância e a paciência, o amor e a compaixão, poderemos ser mais gentis, e isso pode significar muito no sentido de ajudar o espalhar um clima bom e feliz.

Em outras palavras, devemos começar limpando nossas próprias mentes dos conteúdos impuros e negativos da ganância, ódio e ilusão. Correspondendo à nossa habilidade em controlar tais estados não-saudáveis, o amor e a compaixão se desenvolverão em nós. Poderemos ser mais gentis em nossos relacionamentos com as pessoas próximas a nós e à nossa volta. Podemos tentar falar de maneira

mais amável e bondosa, evitando toda a rudeza e grosseria. Se apenas estivermos preocupados com nosso bem-estar, então não seremos capazes de amar de uma maneira saudável. Para amar verdadeiramente devemos considerar não tanto nosso próprio bem-estar quanto o dos outros. Devemos nos perguntar: “Amamos o suficiente? Importamo-nos o suficiente?” Se não, então não poderemos agir no sentido de aliviar o sofrimento. Pois é a partir de nosso real amor e compaixão que podemos agir.

Um mestre de meditação disse certa vez que se você deseja saber se amou bem, você deveria se aproximar de seu amado e, gentilmente, pegar em suas mãos. Então, olhando profundamente em seus olhos, perguntar: “Querido, tenho amado você adequadamente? Amo-te suficientemente? Estou fazendo você feliz? Se não, você, por favor, poderia me dizer o que está faltando de forma que eu possa mudar e amá-la melhor?”. Se você pergunta a ela gentilmente e com verdadeiro amor e consideração, ela poderá chorar. E isso, disse o mestre, é um bom sinal. Pois significa que você tocou seu coração. E poderá haver comunicação entre vocês.

E, dessa forma, ela talvez possa lhe dizer, entre soluços, o quão desatento você tem sido por vezes. Por exemplo, ela poderá dizer: “Você não mais abre a porta do carro para mim. Você costumava fazê-lo quando namorávamos e mesmo durante nosso primeiro ano de casamento. Você se certificava de que eu estava sentada de maneira segura e muito gentilmente fechava a porta do carro para mim. Mas hoje você não faz mais isso. Simplesmente se senta no carro e dá a partida. Eu tenho que abrir a porta por mim mesmo e me sentar rapidamente. Senão, você começa a se mover antes mesmo de eu fechar a porta! Quase chorava quando você fazia isso. O que aconteceu com a pessoa gentil e cuidadosa com quem casei?”

E ela continuaria: “Você não segura mais minha mão quando atravessamos uma rua; apenas segue andando e espera que eu o siga. O mesmo ocorre quando vamos a um restaurante. Você não mais abre a porta para mim e pede que eu entre primeiro; não mais puxa a cadeira para eu sentar; não me pergunta o que eu gostaria de comer, mas apenas pede o que deseja comer. Você não mais compra belos vestidos; nem presentes para meus pais, nem mesmo nas festividades. E embora você possa se lembrar de me presentear em meu aniversário, você não mais inclui aqueles adoráveis cartões com mensagens belas e sinceras. Em resumo, você não faz mais nenhuma daquelas pequenas coisas que costumava

fazer quando primeiro namorávamos e depois quando casamos. Se soubesse que você mudaria dessa forma, eu pensaria uma segunda vez antes de ter me casado. Eu me pergunto se você realmente ainda me ama ou se importa comigo atualmente!” E ela poderia continuar com isso, citando uma lista de suas tristezas. Poderia mesmo soluçar mais alto e você se assustaria, pois não imaginava que ela sentisse isso, que sentia a falta de todas aquelas pequenas coisas que você costumava fazer por ela, que ela sentisse tanto a falta de suas pequenas, mas importantes, demonstrações de cuidado e afeição.

É claro que também você possa ter tristezas legítimas. E essa pode ser uma boa hora para expressá-las, mas de uma maneira gentil. Você pode dizer: “Ah! Sinto muito por meu desafeto e falta de cuidado, minha querida. Acredite, realmente sinto muito. Por favor, perdoe-me. Vou mudar daqui para frente. Prometo que não serei tão desatento no futuro. Tomarei conta de você. Voltarei a fazer todas as pequenas coisas que agora tenho negligenciado. Não havia percebido que você sentia tanta falta delas.

“Mas querida, por favor, não fique com raiva do que vou dizer. Tanto quanto eu tenha minhas falhas, você também deve saber que há coisas que você fazia por mim que nunca mais o fez. Por exemplo, você sabe que eu amo o *kangkung* frito em *sambal belacan* que você cozinhava para mim. Mas agora você nunca mais cozinha, para não falar daquela sopa *tomyam* apimentada e vários outros pratos. Você sabe, que é muito pertinente aquele velho ditado de que o caminho para o coração de um homem é pelo seu estômago!.

“Nos velhos tempos você costumava me acordar com um sorriso e uma gentil beijoca na bochecha, mas nunca mais o fez. Várias vezes você acorda bem tarde e eu tenho que preparar meu próprio café da manhã ou comer no escritório. Você costumava me esperar na porta quando eu voltava do trabalho e perguntava como foi meu dia. Você realmente estava interessada em saber como foi e me dava conforto quando eu tinha um dia ruim. Mas, atualmente, você não parece se importar mais, tenha eu um dia bom ou ruim. Você apenas estará vendo TV, gritando com as crianças, estará no salão de beleza ou fazendo alguma outra coisa. Quando eu falo: ‘Oi querida, cheguei!’, por vezes você retruca dizendo coisas não muito agradáveis”. E assim por diante.

E, dessa forma, ambos poderão ter uma troca face a face. Comunicação é algo muito importante num relacionamento, não é? Os relacionamentos se acabam quando não há comunicação, e ambos os lados guardam seus

ressentimentos para si mesmos, nutrindo-os privadamente em seus corações. Mas quando há comunicação pode haver entendimento. Um desabafar vindo do coração entre as duas partes pode fazer surgir entendimento e amor. Se as duas pessoas valorizam e cuidam o suficiente da relação, então elas podem conversar e tomar as medidas corretivas sempre que necessário. Dessa forma, o relacionamento se tornará mais forte e belo a cada dia.

\*\*\*

Cada um de nós precisa contribuir de alguma forma. Em meu caso, por exemplo, sendo um monge, posso contribuir compartilhando o pouco de conhecimento do Dhamma que tenho, mesmo que pequeno. Posso encorajar as pessoas a praticar a meditação e guiá-las um pouco ao longo do caminho. Posso incentivá-las a serem mais amorosas e afetivas, atentas e pacientes, e assim por diante. É claro que não somos perfeitos e há momentos em que falhamos. O ditado de que é fácil ensinar, mas difícil praticar o que se prega, é muito verdadeiro. Eu, então, deveria ser o primeiro a reconhecer minhas próprias falhas e aceitar correções. Mas eu peço às pessoas, entretanto, que quando me julgando ou a outros, que levem em consideração alguns fatores atenuantes, como a boa intenção, por exemplo. Temos uma boa intenção e não queremos machucar. Mas devido aos nossos defeitos, falta de habilidade, impaciência, intolerância, preconceito, etc., podemos ferir o outro, mesmo tendo boas intenções. Se o outro for magnânimo, ele poderá entender e perdoar. A habilidade para perdoar é uma qualidade muito maravilhosa, daí ter surgido o ditado: *“Errar é humano; perdoar é divino”*.

Disponha-se a doar e você mesmo compreenderá a melhor forma de contribuir. Todos temos diferentes capacidades, talentos e aptidões. Nossas condições e circunstâncias podem diferir. Assim, cada um de nós pode apenas contribuir da forma que nos é própria, de acordo com nossas condições e inclinações. A coisa importante é tentarmos; agimos de acordo com nossa habilidade. Como dissemos, cada pequeno passo já conta, e à medida que o tempo passa, poderemos notar que de fato percorremos muito. E isso é um motivo para nos alegrarmos. É claro que isso não significa que devemos descansar sobre nossas conquistas. Há ainda mais trabalho a fazer. Então, nos mantemos tentando; seguindo para frente.

\*\*\*

*“Ele permanece abrangendo um quadrante com uma mente imbuída de amorosidade, da mesma forma o segundo quadrante, da mesma forma o terceiro quadrante, da mesma forma o quarto quadrante; e assim também acima, abaixo, em volta e por toda parte, e para todos assim como a si mesmo, ele permanece abrangendo o mundo que a tudo circunda com uma mente imbuída de amorosidade, abundante exaltada, imensurável, sem hostilidade e sem má vontade”. ~ o Buddha*

*“Entender todas as coisas é perdoar todas as coisas. E, então, também poderá surgir o amor”. ~ anônimo*

## **Amor é Compreensão**

Para morrer bem precisamos viver bem. Se tivermos vivido bem, poderemos morrer bem. Não haverá arrependimentos. Podemos partir pacificamente, contentes por ter feito o que podíamos, percebendo que vivemos de acordo com nossos princípios e compromissos com os ideais de amor e compaixão.

Amor é compreensão. O amor não julga nem condena. O amor ouve e compreende. O amor cuida e simpatiza. O amor aceita e perdoa. O amor não conhece barreiras. Ele não separa dizendo: “Eu sou theravāda e você é mahāyāna ou tibetano”. Ele não diz: “Eu sou budhista e você é cristão, muçulmano ou hindu”. Ou, “Eu sou chinês; você malaio, indiano, europeu”. Ou, “Eu sou do leste e você do oeste”. Ou, “Eu sou da Malásia, você é do Japão, dos Estados Unidos, Myanmar ou Tailândia.

O amor transcende todas as barreiras. O amor vê e sente que somos todos uma só raça, a raça humana. Nossas lágrimas são as mesmas; elas são salgadas, e nosso sangue é vermelho. Quando há esse tipo de amor e compaixão, podemos ter empatia em relação aos outros seres humanos. Podemos ver que estamos todos viajando no mesmo barco sobre o tempestuoso oceano da vida. Somos companheiros de sofrimento no saṃsāra, a contínua ronda dos nascimentos e mortes. Somos irmãos e irmãs.

Quando pudermos ver e sentir assim, então, todas as barreiras de raça, religião, ideologia, cairão. Poderemos nos lançar com um coração de puro amor. Poderemos entender e sentir o sofrimento do outro. A compaixão crescerá e preencherá nosso peito. E em tudo o que dissermos ou fizermos, esse amor e essa compaixão se manifestarão. Suavizarão as feridas e as curarão. E contribuirão para a paz e para a compreensão.

^~^~^~^

### *O homem e o escorpião*

O amor anda de mãos dadas com a compaixão. Quando temos um coração amoroso, a compaixão brota facilmente dentro de nós. Sempre que vemos alguém sofrendo, sentimos um impulso e nos dirigimos a ela para aliviar seu sofrimento. A compaixão tem essa qualidade de desejar a eliminação do sofrimento. Pode ser especialmente sentido quando agimos espontaneamente a

fim de remover ou aliviar o sofrimento de um outro. Uma estória ajudará a clarear esse ponto:

Um homem viu um escorpião se afogando numa poça d'água. Um desejo espontâneo de salvá-lo surgiu em seu coração, e sem hesitação ele estendeu seu braço, tirou o escorpião da água e o pôs no chão seco. O escorpião o picou. E desejando cruzar a estrada, o escorpião voltou a andar e caiu na mesma poça d'água! Vendo-o afundar novamente, o homem salvou-o pela segunda vez e também foi picado. Alguém andando pela mesma estrada e observando tudo isso, disse ao homem: “Por que você é tão estúpido? Você já percebeu que foi picado não uma, mas duas vezes! É tolice tentar salvar um escorpião”. O homem respondeu: “Senhor, não posso evitá-lo. Veja você, é a natureza do escorpião picar. Mas é minha natureza salvar. Não posso evitar de salvar o escorpião”.

É verdade que o homem poderia exercitar alguma sabedoria e usado um galho para levantar o escorpião. Mas ele deve ter pensado que poderia levantar o escorpião de tal modo que não fosse picado. Ou poderia ter pensado que um escorpião em tal situação não iria picar. O que quer que seja, a moral da estória, porém, está na resposta instantânea do homem em salvar outro ser vivo, mesmo que fosse um aracnídeo. Ela mostra que a natureza compassiva do homem era tal que mesmo recebendo a ingratidão da pessoa ajudada, isso não importava. Simplesmente era sua natureza ajudar, e se pudesse ajudar novamente, ele o faria. Ele não sabia como guardar ressentimentos e má-vontade!

A compaixão, assim, é a linguagem do coração. Quando estamos motivados pelo amor e pela compaixão, movemo-nos para ajudar, sem discriminação de raça, credo ou nacionalidade. Na luz da compaixão, a identificação da raça, credo, etc., torna-se secundária; torna-se insignificante. Mais ainda, tal compaixão não está confinada aos seres humanos, mas é também estendida a todos os seres vivos, incluindo animais e insetos. Quanto a este tema da compaixão como linguagem do coração, gostaria de oferecer um poema:

### **A Linguagem da Compaixão**

*Mahāyāna, Theravāda, Vajrayāna,*

*Cristão, Budhista, Muçulmano, Hindu,*

*Malaio, Chinês, Indiano, Europeu,*

*Japonês, Americano, Africano,  
Homem branco, homem negro,  
Homem amarelo, homem mulato,  
E assim por diante,  
Como você quiser.  
O que importa?  
A linguagem da compaixão  
É a linguagem do coração!*

*Quando o coração fala,  
Mil flores desabrocham,  
E o amor flui.  
Como o sol da manhã,  
Passando através da janela.*

*Palavras não são necessárias.  
Um olhar, um toque,  
Serão suficientes  
Para dizer  
O que mil palavras não poderiam.*

*E a Compaixão cresce  
Como uma estrela radiante  
No céu noturno.*

*Barreiras desabam*

*Preconceitos chafurdam*

*Supremacia é recuperada*

*Reinam Amor e Compaixão*

*Eliminando todos os medos e desconfianças*

*Curando feridas.*

Sinto que se tentarmos cultivar esse tipo de amor e compaixão, então, quando chegar o tempo de morreremos, partiremos pacificamente. Mesmo se não tivermos cem por cento de sucesso em amar perfeitamente, ainda poderemos ser felizes e contentes por termos tentado. E certamente teremos tido sucesso em certa medida.

ॐॐॐॐ

### *Os Cinco Preceitos*

Se estivermos tentando cultivar esse tipo de amor, então, manter os cinco preceitos básicos não será muito difícil. O primeiro preceito, como sabemos, é não matar, não tirar qualquer vida, mesmo a de um animal ou inseto. É um preceito bonito. Significa que respeitamos a vida. E não só respeitamos a vida, também a valorizamos. A vida é preciosa para todos. Quando damos vida, damos um presente muito precioso. Quando mantemos esse preceito, tornamo-nos mais bondosos. Não somente evitamos matar, como também evitamos ferir qualquer ser vivo.

Evidentemente, neste mundo imperfeito em que o forte caça o mais fraco, a matança está por toda parte. Podemos ver isso no mundo animal, como um tigre se alimenta do veado, uma cobra do sapo, um sapo da mosca, um pássaro de um verme, e um grande peixe de um menor. E nós humanos também matamos animais e peixes, e mesmo uns aos outros. Mas não estamos aqui para julgar ou condenar. Entendemos nossas imperfeições humanas e a natureza imperfeita da existência. O Buddha também entendia. Ele diz que quando formos capazes de purificar nossas mentes e atingir o Nibbāna, poderemos, então, optar por sair desta existência imperfeita, este ciclo de nascimento e morte. Resta a nós

verificar se isso pode ser feito. Quando tivermos limpadouras mentes de toda cobiça, ódio e ignorância, saberemos com a certeza da experiência direta se o Buddha falou a verdade ou não. Até lá, tenho fé de que não posso fazer melhor do que seguir o caminho do Buddha, o caminho de purificação da mente.

Cada um de nós deve seguir seu caminho de desenvolvimento. Possamos cada um de nós manter o primeiro preceito no melhor de nossa capacidade: não deveríamos matar; deveríamos poupar a vida, dar a vida.

O segundo preceito é não roubar ou enganar, nada pegar com uma intenção desonesta. Somos honestos e devemos ganhar a vida honestamente. Algumas pessoas dizem que um homem honesto não pode ser bem sucedido nem se tornar rico. Não concordo com isso. Tenho certeza de que há muitos homens honestos que se agarram aos seus princípios e são bem sucedidos. E, mais ainda, desfrutam da felicidade de uma consciência clara e de uma mente pacífica. De outro lado, aqueles que enganam frequentemente são descobertos e punidos no final. Mesmo que consigam escapar, ainda assim sofrem com o medo de serem descobertos e a ansiedade advinda da consciência culpada; e, quando morrem, o sofrimento de um renascimento tenebroso espera por eles. Assim, a honestidade sempre foi e será a melhor política. Não escutem aqueles que dizem o contrário. O honesto pode ser mais bem sucedido. Mesmo que enfrentemos maiores obstáculos, não enganaremos a fim de vencer. Melhor sermos honestos e pobres que ricos, mas vigaristas. Nada há tão abençoado quanto uma consciência limpa, especialmente quando enfrentarmos a morte.

O terceiro preceito é sermos responsáveis nos assuntos sexuais. Se dois parceiros consideram seriamente seu relacionamento, eles serão respeitosos, amáveis e fiéis um ao outro; então, seu amor está selado. Nenhum terceiro elemento pode se colocar entre eles. A responsabilidade sexual é muito importante. Devido à irresponsabilidade, vítimas surgem. Gigolôs destroem a vida de jovens moças; e os homens que sucumbem a essas paixões são cúmplices da ação maléfica. Mas não estamos aqui para julgar, mas para advogar em favor do verdadeiro amor e compaixão. Verdadeiramente, se purificarmos nossa mente e olharmos para nossas paixões, haverá menos sofrimento e exploração nesse mundo. E a temível AIDS que se tornou um flagelo mundial poderá ser contida.

O quarto preceito é não mentir, mas dizer a verdade. Novamente, não escutem aqueles que dizem que alguém não pode ser bem sucedido sem mentir

ou fazer falsas representações. A verdade é um dos dez paramīs (perfeições) mantidas firmemente por um bodhisatta (uma pessoa que aspira ao estado de Buddha). Todos os budistas também devem desenvolver seus paramīs numa extensão razoável se desejam atingir o estado de arahant - a libertação da roda dos nascimentos e mortes. O Buddha queria que fôssemos tão perfeitamente verdadeiros que nos exortou a não mentirmos nem como brincadeira. Assim, deveríamos fazer o melhor de nós no sentido de manter este nobre preceito do não-mentir. Ainda mais, apesar de não estarmos procurando isso, a reputação de um homem honesto se expandirá largamente. Mesmo seus detratores terão que retroagir e dar a ele o devido respeito.

O quinto preceito é não ingerir álcool e drogas, pois atordoam a mente. E também são ruins para o corpo. Algumas pessoas pensam que esse preceito pode permitir um pouco do chamado ‘beber socialmente’, mas eu não penso assim. O Buddha não iria querer que comprometêssemos nossa vigilância que, por sua vez, causaria a quebra de outros preceitos. Além disso, o álcool é danoso para nossa saúde. Quanto às drogas, todos concordamos que drogas pesadas, como a heroína, devem ser banidas. Mas fumar cigarros pode ser visto por alguns como não estando incluído nesse preceito. (Durante o tempo do Buddha, o tabaco aparentemente não havia sido descoberto). Entretanto, à luz da inquestionável evidência médica atual com relação ao malefício do tabaco e os esforços governamentais de todo o mundo no sentido de banir ou diminuir seu uso, podemos confiantemente dizer que se o Buddha estivesse aqui ele também desestimularia enfaticamente o uso de cigarros; pois ele não desejaria que comprometêssemos nossa saúde física nem desejaria que nos viciássemos numa droga comprovadamente danosa, mesmo que leve.

Bem mais poderia ser dito sobre os grandes danos que o álcool e o tabaco produziram e ainda produzem na sociedade, mas não faz parte deste livro entrar numa longa discussão sobre o tema. É suficiente dizer que é nossa opinião que mesmo o chamado beber e fumar socialmente também infringem de alguma maneira o espírito do quinto preceito. É melhor abster-se completamente, especialmente no caso do álcool, dando a necessária consideração a estas palavras do Buddha: “Monges, fazer uso de intoxicantes, quando praticado, desenvolvido e realizado repetidamente, causa o surgimento no inferno, no mundo dos animais e no mundo dos fantasmas famintos, sendo que o menor resultado é o de mesmo nascendo no mundo humano, ele ser aflito pela insanidade”.

Quando mantemos esses cinco preceitos, propiciamos a felicidade e a segurança aos outros. Como? Ninguém precisará se preocupar conosco. Não precisarão nos temer. Poderão se sentir seguros e confortáveis junto a nós. Pois poderão estar certos de que não os prejudicaremos, os roubaremos ou os enganaremos. Não teremos casos com suas esposas, não mentiremos e, ainda mais, se não bebermos ou fumarmos, eles não precisarão se preocupar com seus filhos querendo imitar nosso hábito de beber ou fumar, ou o dano causado por estarem perto de nós enquanto fumamos. Sentirão que podem confiar em nós, pois nem ao menos bebemos. Somos religiosos e nos mantemos na via correta e estreita. Somos inofensivos. Aqueles que fortemente anseiam por prazeres sensoriais podem pensar que vivemos uma vida maçante e que somos tolos, mas isso não importa. Somos felizes do modo como somos. Felizes com o que somos. E para dizer a verdade, seremos elogiados pelos que são sábios.

Então, é bom que possamos manter os cinco preceitos básicos. Melhor ainda se praticarmos a generosidade e a bondade. Cuidamos e compartilhamos o que pudermos. Também cultivamos a vigilância tal como ensinada pelo Buddha. Tentamos viver uma vida alerta. Meditamos para adquirir mais entendimento da natureza de nossa existência, suas características de impermanência, sofrimento e não-eu. Assim quando fazemos tudo isso, quando tivermos vivido uma boa vida, o que temeremos no momento da morte? Que arrependimentos poderemos ter?

É por isso que dizemos que para morrer bem é preciso viver bem. E quando tivermos vivido bem, poderemos morrer bem. Poderemos partir pacificamente, contentes por ter feito o que podíamos. É verdade, podemos ter feito alguns enganos ao longo do caminho. Mas quem não os fez? Jesus Cristo disse certa vez: “Que aquele que nunca pecou, que jogue a primeira pedra”. Então, antes de termos aprendido e melhorado, podemos ter feito algumas ações ruins. Isso é compreensível, pois não somos perfeitos. Mas o ponto é que, uma vez que tenhamos compreendido nossos erros, começamos a cultivar o amor e a compaixão, começamos a manter os preceitos e purificar nossa mente. Podemos ser felizes porque tivemos tempo para mudar e tomar o caminho correto. Como é dito, é melhor tarde do que nunca. Podemos chegar um pouco mais tarde que os outros, mas ao menos chegamos!

\*\*\*

## **Somos nossos próprios salvadores**

Sendo um monge, algumas vezes sou chamado a atender funerais. Fico triste pelos que estão de luto, mas, algumas vezes, fico também desconsolado por ver que há tanta confusão com relação ao papel de um monge durante os cânticos nos funerais.

Num desses dias, uma jovem se aproximou de mim. Seu pai havia morrido naquela manhã. Ele tinha 42 anos apenas. Ele se dirigiu a mim em hokkien: *“Tolong lai liam keng, khuih lor hor wah-eh-pah”*. Isso significa: *“Por favor, venha e faça as recitações. Por favor, abra o caminho para meu pai”*. Olho para ela com tanto compaixão quanto posso sentir. Posso sentir sua confusão e sofrimento. Ela deve ter por volta de 20 anos e ser uma filha dedicada. Em meu coração, disse a mim mesmo: *“Ó querida, como seria possível eu abrir o caminho para qualquer um. Que caminho imaginário desenharei no ar para que um espírito igualmente imaginário o percorra? Como posso dizer a essa desconsolada jovem, em seu estado presente de pesar e confusão, que não há um caminho tal como ela o concebe?”*.

Essa situação foi enfrentada uma vez pelo Buddha; como ele se comportou então? Bem, um dia, um jovem se aproximou e perguntou ao Buddha: *“Ó Senhor, meu pai morreu. Por favor, venha e diga algumas orações por ele. Levante sua alma de forma que ele possa ir ao céu. Os brâhmanas realizam tais ritos, mas o Buddha é tão mais poderoso que eles. Se o fizeres, a alma de meu pai certamente voará direto para o céu”*.

O Buddha respondeu: *“Muito bem. Por favor, vá até o mercado e traga-me dois potes de barro e alguma manteiga”*. O jovem se alegrou pelo Buddha ter aceitado realizar alguma mágica poderosa para salvar a alma de seu pai. Ele correu até a cidade e conseguiu o necessário. O Buddha, então, instruiu-o assim: *“Coloque a manteiga num pote e as pedras no outro. Jogue, então, ambos os potes no lago”*. O homem o fez, e ambos afundaram. O Buddha continuou: *“Agora pegue uma vara e bata nos potes que estão no fundo”*. O homem obedeceu. Os potes quebraram e a manteiga, sendo mais leve, veio à superfície, enquanto as pedras, sendo pesadas, permaneceram no fundo.

Disse o Buddha, então: *“Agora, rapidamente, vá e chame todos os sacerdotes. Diga a eles para vir e orar de forma que a manteiga possa ir para o fundo e as pedras possam subir à superfície”*. O jovem olhou para o Buddha,

pasmado. “*Senhor*”, disse ele, “*Não debes estar falando a sério. Certamente não esperas que a manteiga, sendo leve, afunde; e as pedras, sendo pesadas, subam. Isso seria contra a lei da natureza*”.

O Buddha sorriu e disse: Da mesma forma, meu filho, não vês que, se seu pai levou uma vida do bem, então, suas ações terão sido tão leves quanto a manteiga, e não importando o quê, ele subirá ao céu. Ninguém pode evitar isso, nem mesmo eu. Pois ninguém pode ir contra a lei natural do kamma. Mas se seu pai levou uma vida má, então, assim como as pedras que são pesadas, ele afundará no inferno. Nenhuma quantidade de orações por todos os sacerdotes poderosos no mundo faria com que ocorresse o contrário.

O jovem entendeu. Ele corrigiu sua ideia errada e parou de vaguear pedindo pelo impossível. O símile do Buddha aponta direto para a questão: Ninguém pode nos salvar, ainda menos quando estivermos mortos. De acordo com a lei do kamma, somos senhores de nossas ações, herdeiros de nossas ações. Nossas ações são nossas verdadeiras propriedades. São nosso verdadeiro refúgio, nossos verdadeiros parentes. Elas são o útero de onde surgimos. Quando morrermos, não poderemos levar nem mesmo um centavo conosco, ou qualquer outra propriedade pessoal. Nem qualquer um daqueles que amamos poderá nos acompanhar. Da mesma forma que nascemos sozinhos, de acordo com nosso kamma, deveremos partir sozinhos. Se tivermos entendido bem a lei do kamma, saberemos apreciar quão importante é levar uma vida correta enquanto estivermos vivos. Pois se esperarmos até morrermos, será tarde demais. Haverá pouco o que fazer então.

^^~^^~^^

### *O renascimento é instantâneo*

Ainda assim, há um papel a ser desempenhado por um monge em um funeral, que é o modo budhista de compartilhar os méritos. Como se dá este compartilhar ou transferir os méritos? Antes de explicar isso, devemos primeiramente entender o que ocorre na morte. De acordo com o Buddha, o renascimento ocorre instantaneamente após a morte, sendo que a consciência tem a natureza de surgir e passar incessantemente. Não há intervalo entre a morte e o próximo nascimento [1]. Num momento estamos mortos e no próximo momento o renascimento se dá, seja no plano humano, no plano animal, no plano dos espíritos ou fantasmas sofreadores (*peta*), no plano dos demônios

(*asura*), no plano infernal ou no plano celestial (*deva*).

[1] *A crença tibetana de que há um estado intermediário ou um intervalo de até 49 dias entre a morte e o renascimento contraria o Budhismo Theravāda, o qual declara que o renascimento tem lugar imediatamente após a morte. Para mais detalhes sobre o renascimento desde a perspectiva budhista theravāda, veja “The Buddha and His Teaching” de Nārada, cap. 28.*

O renascimento ocorre segundo o próprio kamma. Se alguém levou uma vida boa geralmente terá um bom renascimento. A mente provavelmente estará em um estado saudável no momento da morte permitindo que ocorra um bom renascimento. É possível renascer como um ser humano ou como uma deidade em um dos muitos reinos celestiais. O Buddha era capaz de ver, com seus poderes psíquicos, os vários reinos da existência, e saber também como os seres morriam e renasciam imediatamente de acordo com suas ações. O Buddha e muitos monges de seu tempo eram capazes de se lembrar de suas inumeráveis vidas passadas.

Se alguém levou uma vida maléfica em geral, então um mau renascimento é mais que provável de ocorrer – em um dos quatro estados terríveis como um ser infernal, fantasma faminto (*peta*), animal ou demônio (*asura*). Mas onde quer que se renasça ele não ficará lá para sempre. Com o final do período de vida, ele morre e passa por novo renascimento. Assim, a existência como um ser infernal ou fantasma, não é para sempre. Há esperança: alguém tem uma chance de subir novamente, ainda que possa levar um incalculável tempo para tanto. Assim, é melhor não cair nos estados terríveis de modo algum, pois, uma vez lá, nunca se sabe por quanto tempo ficará. Pode parecer uma eternidade!

Similarmente, a existência nos reinos celestiais não é permanente. Com o término de uma vida por lá, é possível decair para um plano mais baixo. Somente um arahant que abandonou todo desejo pelo renascimento, tendo erradicado as impurezas mentais da ganância, do ódio e da ilusão, é que não passará mais por um novo renascimento. Ao morrer, ele não mais surge em qualquer dos 31 planos da existência. Não mais está sujeito ao saṃsāra, a roda de nascimentos e mortes. Ele atinge o parinibbāna que é a extinção (*nirodha*) da mente e corpo, a extinção de toda a massa de sofrimento. Mas, até se tornar um arahant, ele ainda estará sujeito ao renascimento.

### *Como ocorre o compartilhamento de méritos*

Agora, para que a transferência de méritos seja efetuada, é essencial que o ser que receberá os méritos saiba o que está acontecendo. Ele deve estar presente e ser capaz de aprovar as boas ações feitas em seu nome ou para seu benefício. Se ele aprova, então tal aprovação ou estado mental de alegria é um estado mental saudável. Em outras palavras ele cria seus próprios méritos ao se rejubilar pelas boas ações que foram feitas para ele. Então, não é que transferimos nossos méritos para ele. Isso não é literalmente possível. O que ocorre é que ele se alegra e esse alegrar é uma ação meritória por meio da qual seu sofrimento pode ser aliviado e sua felicidade aumentar.

Se após a morte, o renascimento toma lugar no plano humano ou animal, o ser não estará em posição de saber o que está ocorrendo – por exemplo, ele pode ser ainda um feto no útero de sua mãe. Sob tais circunstâncias, ele não seria capaz de se rejubilar e partilhar da oferenda de mérito.

Se uma pessoa renascer como um ser infernal, também não poderá saber o que se passa neste mundo, pois estará sofrendo no inferno, que é outro plano de existência no qual não terá conhecimento do que transpira aqui sobre a terra. Se renascer como um deva (ser celestial), é improvável que se mantivesse em contato com este mundo. É dito que ele estaria por demais feliz para estar imediatamente ligado ao que está acontecendo na terra e bastante ocupado explorando as maravilhas de sua nova existência. O tempo é relativo e um dia, digamos no céu Tavatimsa, é dito ser equivalente a 100 anos na Terra! Assim, no tempo que um deva levasse, digamos, para dar uma olhada aqui para baixo, todos nós já estaríamos mortos e sumidos! Ainda mais, não podemos dizer com certeza que um deva terá automaticamente poderes psíquicos a fim de se lembrar de sua vida prévia, embora as escrituras tenham relatos de ocasiões em que devas se lembravam do que haviam feito em sua vida prévia e que os levaram a um renascimento celestial.

Assim, no Tirokutta Sutta, o Buddha disse a um brāhmaṇa que somente um peta (um espírito infeliz) seria capaz de compartilhar da transferência dos méritos. Tais espíritos, apesar de em seu próprio reino, são capazes de perceber com seus próprios olhos o plano humano. Se estiverem conscientes de ações meritórias feitas em seu nome e se rejubilarem por isso, então ganharão os

méritos como um resultado de seu júbilo. É claro que ninguém gostaria que seu amado renascesse como peta. Gostaríamos de pensar que ele (ou ela) renasceria como um ser humano ou deva.

Assim, o brāhmaṇa perguntou ao Buddha o que aconteceria se o falecido já houvesse obtido um bom renascimento. O Buddha respondeu que ainda assim seria bom compartilhar os méritos, pois em nosso vagar indefinido no saṃsāra, certamente alguns de nossos parentes em vidas prévias tiveram renascimentos infelizes como petas. E como o tempo de vida de um peta pode ser muito muito longo, é possível que ainda estejam por perto. Assim, compartilhamos os méritos com os parentes falecidos e também com todos os seres sencientes. Além disso, o Buddha indicou, a pessoa que fez a boa ação em benefício ao falecido irá adquirir ela mesma os méritos também.

Compartilhar os méritos é uma tradição budhista. O budhista faz boas ações tais como a oferenda de alimento e requisitos aos monges, patrocinar a publicação de livros do Dhamma e a doação para causas de caridade, tais como abrigos para os velhos, hospitais e instituições para os deficientes. Então, ele convida os falecidos e todos os seres sencientes para se alegrar e compartilhar nos méritos. Em si mesma isso é uma boa ação, o doador da qual não “perde” qualquer mérito, mas ganha ainda mais pelo ato de compartilhar, pois ele é uma ação meritória. Assim, os que estão vivos criam um duplo mérito – primeiro por fazer uma boa ação e segundo por compartilhar os méritos.

A presença de monges para recitar suttas budhistas e proferir palestras de Dhamma aos parentes num momento de tristeza serve também de grande suporte moral. Os monges podem lembrar os parentes vivos a respeito dos ensinamentos do Buddha a respeito da impermanência, do sofrimento e do não-eu. Podem incentivá-los a aceitarem os sofrimentos com sabedoria e se esforçarem mais diligentemente para atingirem o Nibbāna, a cessação de todo sofrimento.

Se entendermos e aceitarmos o conceito budhista de renascimento como algo instantâneo, então entenderemos que aquilo que é importante é fazer boas ações enquanto estamos vivos. Ao fazer boas ações, fazemos bom kamma. Kamma é nossa verdadeira herança, pois apenas aquelas boas ações ou kammass podem nos seguir. Depois da morte, queimar papel imitando dinheiro, casas, carros, etc., não poderá beneficiar o falecido. Seria contra a lógica do kamma. Além disso, podemos pensar por nós mesmos – como pode algo que é queimado aqui se materializar em outro mundo ou em qualquer lugar? O que é queimado é

apenas queimado; permanece queimado. No contexto da lei do kamma oferecer também alimento para o morto não tem sentido. Uma vez renascido, o novo ser sobreviverá com o tipo de alimento apropriado ao seu plano de existência. Dessa forma, vemos que o Buddha não pediu para que oferecêssemos comida aos que morreram ou queimar papel imitando dinheiro, *etc.*

Aparentemente, tais ritos e rituais funerários foram passados de geração a geração sem qualquer pensamento com relação a sua base e seu significado. O que o Buddha ensinou, como explicado anteriormente, é fazer algumas boas ações em nome ou em memória dos que faleceram e, então, compartilhar os méritos, recitando em pāli ou declarando aquilo na língua que podemos entender: *Possam esses méritos seguir para os que faleceram. Possam os que faleceram se alegrar e compartilhar dos feitos realizados.*

ॐॐॐ

*Um funeral buddhista é um funeral simples*

O modo buddhista é significativo e simples. Se pudermos entender e apreciar o modo buddhista, então um funeral buddhista pode ser muito simples, desprovido de ritos e rituais supersticiosos, desprovido de medo, ansiedade ou confusão. Não é preciso queimar isto ou aquilo, realizar todos os tipos de ritos estranhos e observar todas as formas de tabus, tudo isso bem sem significado e confuso para os vivos, os quais seguem realizando-os mais por causa do medo, da pressão social ou da ignorância. Não é preciso convidar profissionais para cantar ou realizar rituais por uma grande quantia de milhares de dólares! Ou contratar uma banda para tocar música, mesmo que seja música solene.

Como buddhista, é preciso apenas convidar monges buddhistas para recitar suttas buddhistas, os quais não precisam ser longos. Seria bom se os suttas fossem traduzidos para o inglês ou chinês de modo que todos os presentes possam entender, apreciar e refletir sobre o que está sendo recitado, sobre aquilo que o Buddha nos ensinou sobre a natureza da vida e da morte. De especial importância é a manutenção dos cinco preceitos pelos laicos – realizado pela recitação em pāli, preferivelmente com tradução, seguindo após o monge. A tomada e a manutenção dos cinco preceitos é a prática básica para os laicos buddhistas. Após a tomada de preceitos, o monge pode dar uma palestra de dhamma almejando prover consolo, conforto e força para os que estão sofrendo.

Na tradição Theravāda, os monges não recebem nenhum dinheiro pelos

seus serviços. O serviço é feito por eles por compaixão, a fim de dar suporte moral aos devotos laicos em sua hora de necessidade. Assim, os monges não buscam compensação monetária, pois seria contrário ao espírito do Dhamma. Apesar disso, os devotos laicos por vezes oferecem um envelope vermelho como uma doação aos monges para a aquisição de requisitos permitidos, tais como mantos e medicamentos. Essa soma, se oferecida, pode ser apenas simbólica. De fato, os monges não tem a expectativa de receber um envelope vermelho, e se é oferecido, então isso é algo que é feito pela iniciativa daquele que oferece. Esse envelope não é um pagamento, mas uma doação. Um pagamento, no caso de um funeral, é usualmente uma soma substancial (ou exorbitante) que seria estabelecida pelo agente funerário antes dele concordar em conduzir serviços elaborados. E isso, como dissemos, não é a prática para um monge.

Os parentes, é claro, podem oferecer comida (*dāna*) para os monges no templo. Aqueles mais ricos podem fazer doações para a impressão de livros de Dhamma para distribuição gratuita. Eles podem fazer doações para instituições de caridade, para os pobres e os necessitados ou outras causas de valor. No lugar de grinaldas, os parentes e amigos podem ser encorajados a doarem para instituições de caridade específicas. Todos os méritos assim adquiridos podem ser compartilhados com o falecido. Tudo isso tornará o funeral algo significativo – retirando as práticas não habilidosas que envolvem muita confusão e desperdício de dinheiro.

ॐॐॐ

### *Podemos aprender com os outros*

A pessoa que morre pode ser cremada ou enterrada - no mesmo dia ou no dia seguinte. Penso que as famílias chinesas podem aprender alguma coisa com os funerais muçulmanos que, como eu disse, são simples, práticos e baratos. Um amigo muçulmano me disse que o modo muçulmano é o de enterrar o morto no próprio dia da morte ou, no máximo, no dia seguinte. Assim, se um muçulmano morre às duas da tarde, ele pode ser enterrado antes do pôr do sol no mesmo dia. Se ele morre ao entardecer ou à noite, ele é enterrado no dia seguinte.

O funeral é barato e fácil de ser pago porque, como dito por meu amigo, o Islã desencoraja a extravagância e encoraja a simplicidade e a frugalidade. Um funeral muçulmano, incluindo o caixão, pode custar tão pouco quanto \$500 – muito diferente de um funeral chinês, que pode custar \$30.000 ou mesmo mais!

Os procedimentos do funeral para o muçulmano também são, no contexto muçulmano, relativamente simples e cheios de significado. Um funeral cristão também é simples, barato e significativo para o cristão, e o enterro ocorre dentro de 48 horas.

Creio que na vida nunca paramos de aprender. Sempre há maneiras melhores e mais significativas de fazer as coisas. Se mantivermos uma mente aberta e sem preconceitos podemos aprender dos outros. O Buddha nos aconselhou no Kālāma Sutta que deveríamos sempre pensar e investigar por nós mesmos. Se percebemos que uma prática é boa e significativa, então, deveríamos segui-la; se percebemos que ela é prejudicial ou não habilidosa, então, não deveríamos segui-la ou, se já a estamos seguindo, deveríamos ser corajosos e sábios o suficiente para descartá-la. Nada, disse o Buddha, deveria ser seguido cegamente sem entendimento ou questionamento. O Buddha nos encorajou a questionar e investigar. Mesmo suas palavras devem ser investigadas e somente seguidas se provadas como verdadeiras. O Buddha não quer de nós uma fé cega, mas a fé baseada no conhecimento experiencial direto.

Dessa forma, se percebemos práticas simples e boas em outras religiões e tradições, podem adaptá-las e segui-las tanto quanto não estejam em conflito com nossas crenças religiosas. A esse respeito, podemos aprender com os outros em relação a um funeral rápido e barato. Deveríamos também descartar as práticas supersticiosas e antibuddhistas que temos. Por superstições, entendo que há muitas num funeral chinês tradicional, e tenho visto algumas dessas práticas por mim mesmo enquanto entoava cânticos nos funerais. Há pouco que alguém possa fazer. Tradições são muito difíceis de serem mudadas; e qualquer esforço para mudar usualmente encontra forte resistência e mesmo condenação.

Houve vezes quando hesitei em ir aos cânticos de um funeral porque me perguntei qual o propósito que minha presença serviria. Porém, mais frequentemente, eu respondia ao chamado e tentava fazer o que pudesse, dando uma palestra de Dhamma e esclarecendo tão habilmente quanto possível a posição budhista. Penso que já é tempo que os budhistas chineses reexaminem as práticas funerárias chinesas tradicionais e façam simplificações compatíveis com a sabedoria budhista. Posso ser criticado por minhas opiniões, mas sinto que se não falarmos, estaremos fazendo um desserviço para a comunidade budhista.

Se eu puder sugerir um funeral budhista simples, proponho que a

cremação seja feita no mesmo dia se possível e, se não, no dia seguinte. Entretanto, algumas pessoas podem desejar manter o corpo por alguns dias a fim de que seus parentes e amigos distantes venham e prestem seus últimos respeitos, ou por alguma outra razão pessoal. A decisão, assim, seria pessoal, a ser realizada pela família em questão. Propus a cremação ao invés do enterro devido a várias considerações práticas, como a escassez de terra, o aumento da população humana, e a economia dos custos funerários, que podem, assim, ser canalizados para necessidades mais significativas como a caridade.

O cadáver deveria ser banhado, limpo e vestido pelos membros da família, ao invés de por desconhecidos. Isso seria significativo, pois o corpo é de alguém que amamos e o mínimo que podemos fazer e tratá-lo gentilmente com amor e respeito. O corpo pode ser vestido com roupas que não precisam ser luxuosas ou formais, mas que o falecido gostava de usar quando vivo. Alguém do sexo masculino pode ser banhado por membros masculinos da família, e um corpo feminino pelos membros femininos. Não deveríamos sentir medo do cadáver, especialmente por ser o corpo de um membro querido.

Também não há sentido em colocar joias no corpo. Certa vez, durante os cânticos de um funeral, notei os coveiros adornando o corpo de alguém falecido com anéis e brincos especialmente feitos para a ocasião. Isso é ainda mais irônico e sem sentido, considerando que, em qualquer renascimento que o morto venha a ter, ele (ou ela) não levará nada consigo, exceto a soma de suas boas e más ações.

Quando lidando com o corpo, como removê-lo da cama e dispô-lo no caixão, novamente isso pode ser feito pelos membros da família. E, como sempre, o corpo deveria ser lidado com respeito e gentileza. A prática de dar as costas para o morto à medida que o caixão é baixado, ou quando o caixão é levado para o carro fúnebre é algo estranho para mim. O falecido é alguém amado e nós deveríamos, em primeiro lugar, colocar seu corpo gentilmente no caixão, ou olhá-lo com respeito quando isso é feito por outros. Virar-se e mostrar nossas costas para o falecido é um sinal de desrespeito para mim! Não consigo evitar pensar que se eu fosse o falecido eu ficaria ofendido em ser tratado de tal forma.

Esta prática de virar as costas é apenas outra superstição. Por que deveríamos temer qualquer má sorte se não conformarmos com tais tabus? Como budistas, deveríamos ter a confiança no kamma, que é nosso verdadeiro

refúgio e apoio. O bem gera o bem e o mal gera o mal. Deveríamos temer ações maléficas, tais como a quebra de nossos preceitos, pois tais ações prejudiciais trarão sofrimento. A última coisa que deveríamos temer são superstições e tabus sem fundamento.

O caixão também não precisa ser caro. Deveria ser colocado no salão da casa, com algumas flores belamente arranjadas ao seu redor, e uma fotografia do falecido. Algumas palavras significativas do Dhamma, passagens ou ditos podem ser dispostos para reflexão. Grinaldas não precisam ser enviadas. Em lugar de grinaldas, doações poderiam ser enviadas para instituições de caridade que podem ser especificadas pelos membros da família do falecido. Quaisquer despesas que podem ser economizadas ao realizar um funeral simples e significativo podem também ser canalizadas para a caridade.

Alimento não precisa ser oferecido diante do caixão do falecido, pois, como explicamos, o morto não será capaz de desfrutá-lo. Queimar papéis imitando dinheiro, papel de incenso, etc., é também sem significado e não deveria ser feito de modo algum. Acender velas e incensos também é desnecessário. De fato, as muitas práticas e tabus supersticiosos que normalmente acompanham uma cerimônia chinesa tradicional deveriam ser descartadas, mantendo em mente as palavras do Buddha de que um verdadeiro devoto tem cinco qualidades: “Ele tem fé; ele é moralmente disciplinado; **ele não acredita em sinais supersticiosos; ele se apoia no kamma e não em sinais;** ele não busca pessoas espiritualmente valorosas (isto é, fora da tradição do Buddha) e mostra respeito primeiro aqui (isto é, ele mostra respeito pela tradição do Buddha e não deveria se sujeitar a práticas não budistas)”.

Vestir roupas de luto é desnecessário. O Buddha não queria que lamentássemos ou ficássemos de luto, mas aceitássemos o fato da separação e da morte com sabedoria e equanimidade. Soka, ou o pesar, é um estado mental prejudicial e deve ser superado pela vigilância e pela sábia reflexão. Assim, o *anāgāmī* e o *arahant* (os quais atingiram o terceiro e o quarto estágios de santidade, respectivamente) são incapazes de ficar de luto ou se lamentarem. Quando o Buddha morreu, os monges que haviam atingido o estado de *anāgāmī* ou *arahant* não derramaram uma lágrima. Entendendo a natureza da impermanência, eles não se lamentaram mesmo com o Buddha falecendo à sua frente.

Nem o Buddha sofreu quando seus dois discípulos-chefes, Sāriputta e

Moggallāna, morreram com duas semanas de separação, cerca de seis meses antes dele mesmo. O próprio Buddha comentou: “Maravilhoso é, maravilhoso é, monges, com relação aos Perfeitos que quando tal par de discípulos falece não há pesar, nem lamento por parte do Perfeito”. E o Buddha acrescentou: “Pois, daquilo que é nascido, vem a existir, é reunido e, assim, é sujeito à dissolução, como poderia ser dito que isso não partiria? Isso, de fato, não é possível. Dessa maneira, monges, sejam uma ilha para si mesmos, um refúgio para si mesmos, não busquem refúgio externo; com o Ensino como sua ilha, o Ensino como seu refúgio, não busquem nenhum outro refúgio”.

ॐॐॐ

*O pesar não é suprimido, mas reconhecido e dispersado por meio da vigilância e do entendimento.*

Então, se pudermos manter em mente o ensinamento do Buddha, poderemos permanecer calmos em face do pesar. Aqui deveríamos enfatizar que não estamos dizendo que você deveria suprimir seu pesar pela força. Ignorar ou negar sua existência. Não, isso também seria uma abordagem carente de habilidade.

Nossa abordagem, então, é reconhecer e observar nosso estado mental pesaroso. Por meio da vigilância e da reflexão sábia, podemos conter nosso pesar e ficarmos calmos. Vigilância e entendimento é o caminho do meio e o caminho melhor – não envolve nem supressão nem entregar-se às emoções negativas e destrutivas. Vigilância é o reconhecimento e a observação, a partir dos quais surge entendimento, aceitação, reconciliação e sabedoria. Não negamos ou suprimimos nossas emoções. Reconhecemos e observamos nossas emoções.

Em tal reconhecimento e observação, podemos melhor enfrentar a turbulência e o conflito que podem estar ocorrendo em nossa mente. Podemos exercitar a reflexão sábia sobre a natureza da impermanência, do sofrimento e do não-eu. Podemos aprender com a sabedoria dos antigos e, assim, fazer as pazes com nosso pesar. Em outras palavras, a sabedoria pode surgir. Podemos entender e aceitar nosso pesar. E ele não controlará nossa mente ou nos conquistará. Isso é o que queremos dizer quando dizemos que a gentil aplicação da vigilância leva a um entendimento e autocontrole.

Dessa maneira, nosso coração não sairá por nossas gargantas. Poderemos observar a emoção do pesar em nós, e ela poderá ser contida muito naturalmente,

sem termos que alardear nossa expressão para o mundo lá fora. Haverá calma, aceitação e entendimento. Mesmo se viermos a perder o controle e chorar, poderemos fazer isso de uma forma mais contida. Eventualmente reconquistaremos nosso controle e ficaremos tranquilos. A vigilância virá em nosso auxílio, e nos ajudará a nos reconciliarmos com nossa tristeza. Entenderemos o fato do sofrimento, a verdade de que o Buddha e outros professores sábios têm ensinado, e sorriremos novamente.

Voltando para o tema do luto, podemos notar que no contexto da sabedoria e do não-pesar, vestir roupas de luto não é necessário. Não significa que estamos sendo desrespeitosos, ou que amamos menos os nossos amados se não vestirmos roupas de luto. Não, ainda temos grande respeito por aqueles que amamos, mas não vemos qualquer mérito em tornar isso público e fazer um *show* supérfluo de nosso pesar. Respeito e pesar são, aqui, um assunto particular. Eles são sentidos em nossos corações e não somos obrigados a torná-los um *show* público.

Ao invés de enfatizar as formas externas e supérfluas do luto, a piedade filial deveria ser associada com ações aos nossos pais mais velhos enquanto ainda estão vivos. As ações falam por si mesmas. Seria muito triste se algumas pessoas pensassem que ritos e rituais fúnebres elaborados e vestimentas de luto pudessem servir de redenção para as ações de amor e carinho não mostradas ao falecido quando ele ou ela estava vivo.

Ainda assim, compatível com o decoro de uma ocasião solene, roupas “solenes” podem ser vestidas. É possível selecionar vestimentas pretas, brancas e de cores sóbrias do próprio guarda-roupa. Para mim isso já seria o suficiente, embora o falecido, se foi um budhista alegre e entendedor, poderia nem mesmo querer que vestíssemos roupas “de luto”, mas que nos alegrássemos pelo fato dele ter vivido uma vida boa e se dirigido para um melhor renascimento. Uma pessoa assim poderia, antes de sua morte, estipular que não quer nenhuma prática de luto e supersticiosa, mas apenas um funeral simples. Ela pode delegar uma pessoa responsável para checar que todos os seus desejos sejam cumpridos. Ela pode escrever tudo isso num papel, e assinar na presença de testemunhas de modo que todas as pessoas envolvidas pudessem saber e respeitar suas vontades.

A atmosfera geral na casa e durante o funeral deveria ser de serenidade e entendimento. Atividades inapropriadas como beber e jogar definitivamente não deveriam ser permitidas. Todos deveriam ser respeitosos e se comportar com decência. Passagens significativas das escrituras budhistas podem ser lidas de

tempos em tempos e ponderadas pelos membros da família e por aqueles presentes. Uma pessoa pode dirigir tal reflexão. Se todos os envolvidos tiverem um bom entendimento do Dhamma, eles seriam capazes de conter seu pesar. Os mais estoicos podem confortar aqueles entristecidos. Dessa forma, uma atmosfera pacífica e compreensiva pode surgir durante toda a ocasião. E aqueles presentes podem também resolver e se sentirem motivados a agir mais esforçadamente na busca espiritual, e viver com mais amor e compaixão.

Um serviço para o falecido pode ser conduzido na casa. Os membros mais velhos da família podem liderar o serviço, durante o qual a vida e as boas ações do falecido podem ser lembradas. As crianças podem contar da grande bondade e amor de seus pais [1] e resolverem levar uma vida exemplar em sua memória.

*[1] Nesse sentido, os pais podem se certificar da realidade de que as ações sobrevivem à vida física. Uma vida bem vivida será o melhor legado deixado para os filhos. Um legado que tanto inspirará quanto oferecerá dignidade aos seus herdeiros. A fragrância de suas ações exemplares permanecerá muito depois de terem partido*

Um monge também pode ser convidado para dar uma palestra conveniente sobre o Dhamma. Sessões de meditação podem também ser realizadas no salão. Seria tanto uma ação meritória quanto um sinal de respeito para com o falecido. O falecido, se tiver sido um engajado meditante, certamente ficaria feliz se pudesse saber que todos estavam sentados ao redor do caixão, meditando. Se renascido num reino celestial e pudesse ver o que estava ocorrendo, tenho certeza de que ficaria contente. Eu, certamente, ficaria muito feliz se pudesse olhar para baixo e ver as pessoas meditando ao redor de meu caixão. Ficaria imensamente feliz. E, se possível, desceria e me sentaria em meditação com todos, mas, é claro, você deve me perdoar: eu sei que estou dando corda para minha imaginação.

No dia da cremação, todos os méritos que foram feitos podem novamente ser compartilhados. Uma lista de instituições de caridade que se beneficiaram das doações recebidas pode também ser declarada. Um serviço religioso significativo pode ser conduzido no crematório pouco antes do caixão seguir para o incinerador. Passagens significativas podem ser recitadas retiradas das escrituras. Podem ser a respeito da impermanência da vida, a inevitabilidade da morte e a necessidade de viver uma vida bondosa, meditar e servir ao próximo. Pode até ser mais edificante se o serviço for especialmente composto e lido para

a ocasião. Seria bom se um monge pudesse liderar todo o serviço, mas se não for possível, então um membro mais velho da família, parente ou amigo pode tomar a iniciativa.

Depois da cremação, o que deveríamos fazer com as cinzas? Na Birmânia budhista me foi dito que um corpo usualmente é cremado até virar cinzas que, então, são deixadas para serem descartadas pelos empregados do crematório. Os parentes não levam as cinzas, pois se acredita que o falecido imediatamente com a morte toma um novo renascimento, e o corpo deixado para trás é apenas um invólucro vazio. A prática chinesa na Malásia, entretanto, diz para manter as urnas contendo as cinzas nos templos ou em locais destinados a guardar as urnas funerárias, e isso por uma taxa substancial. Meu sentimento pessoal é de que não tem sentido fazer oferendas ou realizar serviços religiosos diante das cinzas. Pois, como conhecemos o Dhamma, as cinzas são meramente elementos de matéria inanimada, enquanto que a consciência tomou um novo renascimento, um novo corpo em alguma nova existência. Assim, eu concordaria com os budhistas birmaneses em deixar as cinzas para trás. Se quisermos honrar e nos lembrar do falecido, deveríamos viver uma vida bondosa e fazer ações benéficas em sua memória. No aniversário de sua morte, podemos oferecer dāna (alimento e presentes) nos templos ou fazer doações para instituições de caridade.

Todas as sugestões que fiz concernentes aos funerais, acredito, são mais significativas que as práticas atuais. Mas, é claro, é a escolha do leitor de decidir por si mesmo. Esses são apenas meus sentimentos, o modo como vejo. Entendo que outros podem sentir de forma diferente. Podem discordar de mim e têm todo o direito de fazê-lo. Sempre foi minha firme crença que ninguém deveria impor suas noções sobre os outros. Todos têm uma mente própria e devem ser permitidos pensar e decidir por si mesmos.

Dessa forma, quero deixar claro que aqui não estou impondo minhas opiniões sobre ninguém. Ao invés disso, estou apenas expressando e compartilhando. E deixo para cada pessoa decidir por si mesmo o que acreditará ou seguirá. Cada pessoa deve se sentir livre para fazer o que achar apropriado. Além disso, ao decidir sobre um funeral depois que uma pessoa morreu, deveria haver discussão e consenso entre os membros da família. É melhor, assim, que uma pessoa, antes de morrer, torne claro o tipo de funeral que deseja. E deveria fazê-lo preferencialmente por escrito, assinado e testemunhado. Não haverá, então, discussões após a morte. Os membros da família deveriam respeitar e

seguir suas vontades.

É claro, as sugestões que dei não são completamente abrangentes. Não comentaram todos os detalhes e aspectos de um funeral. São apenas um tosco esboço, apenas alimento para pensarmos. Pode haver outras variações também. Será bom, assim, que um grupo de budistas respeitadas e quem pensam em unísono possam se sentar e formular um esboço de funeral budista que cubra todos os aspectos e detalhes, respondendo todas as questões que possam surgir. Primeiramente, o que deveria ser visto são as nossas práticas atuais. Quais são elas? Qual seu significado? Conhecemos e entendemos o que estamos fazendo? Por que as praticamos? Ou são elas práticas supersticiosas ou que não podem ser reconciliadas com nosso entendimento do Dhamma tal como pregado pelo Buddha?

Daquilo que percebo, muitas das práticas presentes numa família chinesa que professa uma modo de vida budista não pode ser reconciliado com o Dhamma. Poderia parecer que muitas pessoas apenas seguem ritos funerários sem qualquer ideia do que eles tratam. Elas apenas seguem instruções sem questionar ou entender. Elas estão, no momento do funeral, realmente confusas e distraídas. Apenas seguem o que é dito para fazerem porque é uma tradição e não poderiam ir contra isso sem serem criticadas ou acusadas de não serem bons filhos. Assim, realmente não há participação significativa. Para mim, tudo isso parece bem patético. Ignorância e resignação em relação a qualquer coisa que é conduzida parece ser a norma do dia.

Dessa forma, um grupo de budistas respeitáveis analisando tais práticas pode chegar a alternativas significativas compatíveis com o Buddha Dhamma. Detalhes de um proposto serviço funerário com várias opções podem ser delineados após ser conduzido um estudo abrangente da situação local. Um livro abrangente provendo todas as opções funerárias e informações necessárias pode então ser compilado e publicado. Tal projeto será de grande valia para a comunidade budista que, frequentemente, é confusa em relação ao que constitui um funeral budista apropriado.

ॐॐॐ

*Quanto a mim*

Quanto ao meu próprio funeral, já pensei bastante sobre como gostaria que meu corpo fosse disposto após a morte. O corpo, na verdade, nada mais é que

um cadáver após a morte. Apenas retornará para a terra. Assim, eu poderia bem fazer uma última boa ação com ele, isto é, doá-lo a um hospital. Os médicos podem remover as córneas de meus olhos e presenteá-las com o maravilhoso presente da visão a uma pessoa cega. Imagine a alegria para alguém que é cego ser capaz de ver novamente, e quão precioso tal presente seria para ele. E imagine quão feliz eu estaria também, sabendo que dei a ele o presente da visão. Este presente também não é qualquer sacrifício de minha parte, pois o corpo não terá mais uso para mim após a morte. Então posso bem fazer uma última boa ação antes dele se decompor.

Se possível, os médicos deveriam também remover meu coração, rins, pulmões, fígado e quaisquer órgãos que pudessem, após minha morte, ser transplantados em outros. E o que quer que reste pode ser de benefício aos estudantes de medicina em seus estudos. Eles poderiam praticar a dissecação nele. Mais tarde, poderiam dispor do que restou do corpo da forma como desejarem. Talvez pudessem usar como fertilizante do solo e algumas plantas poderiam crescer formando uma árvore forte que dê sombra e belas flores. Dessa maneira, também, ninguém precisaria se importar em prover um funeral apropriado. Todos poderiam apenas deixá-lo no hospital para usarem tudo como achar apropriado. Será muito mais fácil para todos. Tirará, por assim dizer, um peso da cabeça de todos. Ninguém precisará ter trabalho desnecessário por minha causa.

E se qualquer um falar de um funeral apropriado para mim e quiser prestar seus respeitos, eu direi: Por favor, não se importe de modo algum. Funeral não é uma coisa para mim. Mas se quiser realmente se lembrar de mim, então, faça uma boa ação. Faça qualquer ação que desejar em minha memória. Viva uma boa vida. Seja carinhoso e compartilhe. Perdoe e ame. Seja generoso e com um grande coração. Seja bondoso e gentil. Isso é tudo o que peço. Isso me fará muito feliz – saber que fui capaz de espalhar alguma boa mensagem e ter sido uma boa influência.

\*\*\*

*“Monges, um monge deveria encontrar seu fim de forma vigilante e compreendendo claramente. Essa é minha instrução para vocês”. ~ Buddha*

## **Nossa morte deveria ser serena**

Todos nós teremos que morrer um dia. Nossa morte deveria ser serena e pacífica. Portanto, quando alguém estiver para morrer deveríamos tornar isso o mais sereno e belo para ele/ela quanto possível. Sim, você está surpreso de que a morte possa ser bela? Se estiver, é porque normalmente temos *dosa* ou aversão em relação à morte. Há o medo da dor e a incerteza sobre o que virá depois. Então, há o apego a quem amamos, o que faz surgir muita dor em nosso coração por ter que nos separarmos.

Deveríamos, entretanto, compreender que nosso mau entendimento e atitude é a causa de nosso sofrimento. Não entendemos o Dhamma de forma suficientemente profunda. Não entendemos e não penetramos a natureza da mente e do corpo enquanto impermanente, sofrimento e não-eu. Não aprendemos sobre como abandonar de forma graciosa, sobre como nos submetemos ao inevitável.

Quando a madrasta do Buddha, Mahā Pajapatī Gotamī, estava para morrer na idade de 120 anos, Ānanda e as monjas choravam. Mahā Pajapatī Gotamī gentilmente os censurou: *“Mas por que choram, meu filho e filhas? Não veem que esse meu corpo ficou velho e decrépito? É como um abrigo de cobras, um antro de doenças, um abrigo para a velhice e para a morte, uma casa de sofrimento. Cansada fiquei com este cadáver de corpo. Nada é além de um grande fardo para mim. Há muito aspiro pela libertação do Nibbāna. E hoje meu desejo está para ser realizado. Verdadeiramente minha morte é uma coisa feliz. Está na hora de bater o tambor da satisfação e da alegria. Por que então vocês choram?”*

O Buddha, próximo de sua morte, estava num ambiente natural entre duas árvores sālā na floresta, e também disse a Ānanda para não chorar por causa de sua morte. Ele disse que uma pessoa deveria aceitar, com sabedoria e equanimidade, o fato de que morte e separação em relação a tudo o que amamos é algo inevitável. O Buddha lembrou de que devemos praticar a meditação da vigilância a fim de atingir a sabedoria que nos habilite a enfrentar a morte com serenidade. Ele disse aos monges: *“Assim, vocês devem treinar a si mesmos: Devemos nos encontrar com nossa morte vigilantes e controlados”*. E as últimas palavras do Buddha foram: *“Todas as coisas condicionadas são sujeitas à dissolução. Vocês devem se esforçar com diligência”*.

Pessoas que vivem vidas belas podem morrer de forma bela. Outro dia encontrei um *In Memoriam* muito tocante no jornal: “*Enquanto ela fez sua última respiração e entrou na vida eterna, sua face brilhou e seus lábios manifestaram um adorável sorriso. Irmã F., ao ver isso, exclamou: ‘Olhem, ela está vendo Deus...’*” Acontece que eu conheço essa senhora, uma cristã, que morreu uma morte bonita. Ela tinha uma natureza muito gentil e bondosa, e sempre se preocupava com o bem-estar dos outros. Disseram-me que quando era uma professora ela costumava ir à procura dos alunos mais fracos e dar a eles orientação e encorajamento especiais. Ela era muito amada e estimada por sua família e por todos cujas vidas foram tocadas por ela. Disseram-me que ela sempre havia sido uma pessoa tão gentil e adorável para todos que sua vida era muito semelhante à de uma santa.

Tendo vivido tal vida bonita, não é de se surpreender que tenha tido uma morte bela. Nossas religiões podem ser diferentes, mas, como o Dalai Lama, ganhador do prêmio Nobel da Paz, coloca: “*Compaixão é a essência de todas as religiões*”. Acredito firmemente que se vivermos uma boa vida, então, quando morreremos, o faremos com uma morte bela, sejamos budistas, cristãos, hindus, muçulmanos, ou seja qual for nossas crenças ou ideias. Como diz o Buddha, são as ações que fazem uma pessoa. Nesse contexto costumo dizer aos budistas que é melhor ser um bom cristão ou um bom muçulmano do que ser um mau budista. Assim, bons cristãos quando morrem podem ver seu Deus ou a luz. Budistas também pode ver imagens mentais do Buddha, arahants, deidades ou reinos celestiais e luz radiante.

Jack Kornfield, um professor americano de meditação vipassanā, certa vez relatou no *Inquiring Mind Journal*, a ocasião em que visitou Howard Nudleman, um cirurgião e meditante muito bondoso, um dia antes dele falecer de câncer. Ele se lembrou de que ao entrar no quarto de Howard sentiu como se entrasse num templo. E quando olhou para Howard, este deu a ele um sorriso, um tal sorriso de incrível doçura, que ele (Kornfield) nunca seria capaz de esquecer pelo resto de sua vida.

Sim, estou certo de que histórias tocantes sobre mortes belas de pessoas belas abundam. Dessa maneira, a morte também pode ser uma experiência bela. Quando vivemos uma vida bondosa e este corpo tiver se tornado fraco e alquebrado, podemos enfrentar a morte de forma graciosa, sabendo que vivemos uma boa vida e que é hora de seguirmos adiante.

Assim, quando alguém que amamos estiver para morrer, deveríamos entender e permitir que ele (ou ela) parta pacificamente. Deveríamos tornar isso o mais sereno e belo quanto possível. Obviamente, não deveríamos ficar chorando e batendo no peito. Isso apenas tornaria mais difícil para a pessoa que está para morrer. É claro, se ela for uma budhista entendedora e ainda tiver forças para falar, ela poderia, assim como o Buddha, censurá-lo gentilmente: “Mas, meu querido, por que você chora? O Buddha não nos ensinou de várias formas que a separação é inevitável na vida? Como poderia ser que aquilo que é sujeito à dissolução não se dissolvesse? Isso não é possível. Portanto, deveríamos contemplar profundamente o Dhamma. Este corpo, meu querido, não é nosso. Esta mente também não é nossa. Eles surgem e passam de acordo com condições. Devemos praticar a atenção vigilante de forma profunda a fim de perceber isso, de modo que, não mais se apegando, possamos nos libertar do nascimento e da morte. Meu querido, seja forte. Agora que me despeço de você, quero lembrá-lo das últimas palavras do Buddha: “Todos os fenômenos condicionados são sujeitos à dissolução. Portanto, exorto-os, esforcem-se com diligência”.

Sim, todos os budhistas deveriam se lembrar de que o último conselho do Buddha foi sobre nos esforçarmos incansavelmente para atingir a sabedoria que pode nos libertar do nascimento e da morte. Um meditante deveria meditar até o final. Ele pode observar sua inspiração ou expiração, ou o subir e descer de seu abdômen, à medida que respira. Se experimenta quaisquer dificuldades ele pode se tornar consciente delas, notando-as tais como são, sem qualquer medo ou ansiedade, mas com calma e firmeza da mente. Ele pode observar sensações dolorosas e suportá-las mesmo se intensas. Pode se lembrar de que são meramente sensações, ainda que difíceis. Pode também ver que são impermanentes, que continuamente surgem e passam. Ele pode entender e não se apegar ou se prender ao corpo. Ele sabe que ambos, corpo e mente, surgem e passam de acordo com condições. Ele pode refletir: “Esta mente e este corpo não são meus. Nunca pertenceram a mim. Surgiram por causa de condições e, de acordo com condições, passarão. Da mesma forma, este olho não é meu, este ouvido não é meu, este nariz não é meu... Este corpo é feito de quatro elementos, da terra, fogo, água e ar, os quais representam as qualidades da matéria, as qualidades de dureza, maciez, pressão, tensão, calor, frio e assim por diante. Tanto quanto haja energia kármica para sustentar minha energia vital nesta vida, este corpo sobreviverá. Quando a energia kármica para esta vida expirar, então

este corpo morrerá, e uma nova mente condicionada pela mente antiga no momento da morte, surgirá em um novo corpo. Se eu tiver conquistado o estado de arahant, não haverá necessidade para qualquer renascimento. Se não tiver conquistado tal estado, mas, ainda assim, tiver vivido uma boa vida, não temerei um novo renascimento. Posso tomar uma nova existência tanto como um humano inteligente e capaz, ou como um ser celestial e de lá continuar meu caminho de desenvolvimento até atingir o Nibbāna derradeiro, o fim do nascimento e da morte”. Refletindo dessa forma, um meditante pode ser tornar bem calmo e firme. Ele pode ficar muito pacífico. Pode até mesmo sorrir para sua dor e para as pessoas à sua volta. Com sua mente assim pacífica, sensações corporais dolorosas também podem cessar. Ele pode morrer sereno e em paz, respirando gentilmente até o fim.

^^~^^~^^

### *Lágrimas de alegria*

Quando Anāthapiṇḍika, o filantropo e grande benfeitor da Sangha, estava morrendo, Sāriputta, o principal discípulo do Buddha, pregou um discurso sobre o não apego para ele. Sāriputta o lembrou que a vida era meramente um processo dependente de condições e que, nesta mente e neste corpo transientes, nada havia que valia a pena se agarrar. Sāriputta enumerou toda uma lista sobre o que a vida constituía, mostrando que todas as coisas eram condições efêmeras que não podiam ser agarradas. Portanto, Anāthapiṇḍika não deveria se agarrar às formas visuais e ao olho, ao som e ao ouvido, ao cheiro e ao nariz, ao gosto e à língua, ao toque e ao corpo, e à consciência que é dependente de tudo isso. Anāthapiṇḍika não deveria se agarrar à consciência visual, à consciência auditiva, à consciência olfativa, à consciência gustativa, à consciência tátil e à consciência mental. Ele deveria entender sua natureza impermanente e observar o surgir e desaparecer, sem se apegar ou ter aversão a elas.

Similarmente, Anāthapiṇḍika não deveria se agarrar ao contato dependente do olho e da forma, do ouvido e do som, e assim por diante. Não deveria agarrar a sensação, seja prazerosa ou desprazerosa, que surge dependente do contato. Deveria tratar as sensações com equanimidade, entendendo sua verdadeira natureza de impermanência, insatisfatoriedade e não-eu. O corpo é feito dos quatro elementos de extensão, oscilação, coesão e temperatura. A mente é feita de sensação, percepção, atividades mentais e consciência. Todas são impermanentes e mudam todo o tempo. Anāthapiṇḍika, Sāriputta exortou, não

deveria se apegar a nenhuma delas. Nada há no mundo que possa ser chamado de eu permanente. Não há, no sentido derradeiro, um eu nesta mente e corpo. E, dessa forma, não há nada para Anāthapiṇḍika se apegar.

Ao ouvir este profundo Dhamma, uma grande paz e alegria chegou a Anāthapiṇḍika. E ele chorou. O monge atendente do Buddha, Ānanda, estava presente e ficou surpreso. Ele perguntou porque Anāthapiṇḍika chorava. “Foi por que não foi capaz de suportar a dor?” “Não”, respondeu Anāthapiṇḍika. Não foi isso. Mas, pelo contrário, porque o discurso foi tão belo que fiquei tocado muito profundamente. “Nunca me senti tão tocado em minha vida. Então, chorei”, ele explicou a Ānanda e a Sāriputta. Suas lágrimas não forma de lamento, mas lágrimas de alegria – alegria ao ouvir e entender tal Dhamma profundo.

Anāthapiṇḍika perguntou por que tal Dhamma não era frequentemente pregado para os leigos. Sāriputta respondeu que era porque os leigos normalmente achavam difícil apreciar tal profundo Dhamma, estando apegados, como estavam, aos muitos prazeres sensoriais disponíveis na vida. Anāthapiṇḍika protestou dizendo que havia aqueles que entenderiam e apreciariam este Dhamma profundo e que, por não ouvi-lo, estariam perdidos. Ele estimulou Sāriputta a pregar frequentemente o discurso sobre o não apego, exatamente este que havia sido pregado a ele.

Anāthapiṇḍika logo morreu. Como seu fim foi pacífico e como viveu uma vida bondosa, o Buddha disse que renasceria no céu de Tusita. Como alguém que havia atingido o primeiro estágio de santidade (*sotapatti*) acredita-se que Anāthapiṇḍika, dentro de não mais que sete vidas, atingiria a completa iluminação e ficaria liberto, assim, do renascimento.

Há também histórias de como monges nos tempos antigos atingiram o estado de arahant (completa iluminação) em seu leito de morte. Assim também yoguis de hoje podem meditar até o fim, de tal forma que possam realizar os conhecimentos do insight, aprofundando seu entendimento da impermanência, sofrimento e não-eu, e mesmo atingindo a santidade no momento da morte.

Um yogui também pode irradiar mettā, amorosidade. Mesmo até o momento da morte, ele pode irradiar pensamentos de amorosidade na direção de todos os seres. “Possam todos os seres ser felizes. Possa ser livres do mal e do perigo. Possam ser livres do sofrimento mental... sofrimento físico... possam

cuidar de si mesmos de forma feliz”. Morrer com tais pensamentos nobres de amor a todos os seres é uma forma nobre de morrer. No *Visuddhimagga*, um manual clássico de meditação budhista, é declarado que uma pessoa hábil no hábito de irradiar mettā, morrerá de forma pacífica, como se caindo num sono agradável. E se não tiver atingido o estado de arahant, e renascer, ele renascerá num reino celestial.

Sim, um yogui não precisa temer a morte. Ele pode graciosamente abandonar o corpo e a mente sabendo que vida e morte são apenas dois lados da mesma moeda, entendendo que mesmo enquanto vivos já estamos morrendo momento a momento, morrendo a cada momento que passa e renascendo para cada novo momento. Fenômenos mentais e físicos estão constantemente surgindo e desaparecendo. Nada permanece o mesmo nem por um segundo. Isso também foi provado pela física quântica, onde foi descoberto que as partículas subatômicas desvanecem numa razão de 10 à potência 22 em apenas um segundo. O Buddha também disse que os fenômenos mentais e físicos estão constantemente surgindo e dissolvendo. Tanto quanto não eliminamos a energia kâmmica do renascimento, arrancando as raízes das impurezas mentais da ganância, raiva e ilusão, continuaremos a tomar um novo nascimento. Morrer nesta vida significa apenas o fim do período de vida do corpo e da mente nesta vida. Mas, imediatamente no expirar da mente no momento da morte, sem qualquer intervalo, uma nova mente surge com um novo corpo de acordo com o kamma ou as ações do ser em sua vida prévia. Assim, um yogui que entende que a mente do momento da morte não é basicamente diferente de qualquer outro momento mental, não terá medo. Ele pode enfrentar seu fim de forma vigilante e com nobreza, em consonância com a instrução do Buddha.

ॐॐॐ

### *Tornando a atmosfera serena*

Ao tornar serena a atmosfera para a pessoa que está para morrer, deveríamos saber suas preferências, gostos e desprazeres. Por exemplo, ela pode gostar de flores. Então, deveríamos ter flores ao seu lado no quarto. Provavelmente ela gostaria de morrer em seu próprio quarto aconchegante, num ambiente que lhe é familiar e pacífico. Assim, se possível, ela deveria terminar seus dias em seu lar ao invés de em um hospital. Mas, se não for possível, e os cuidados de um hospital forem necessários, deveríamos tentar tornar seu ambiente no hospital o mais privado e pacífico possível. Um quarto individual é

o melhor, mas nem todas as pessoas têm condições para isso. Seja qual for o local, deveríamos tentar tornar a atmosfera o mais pacífica possível.

Talvez ela tenha uma pequena estátua do Buddha que goste de contemplar. Se for assim, podemos colocar a imagem ao lado das flores. O semblante sereno de uma imagem do Buddha pode ser confortador. Ao olhar a imagem, lembramo-nos da sabedoria e do ensinamento do Buddha. E isso pode dar conforto e paz, especialmente em tempos de necessidade. O quarto também deve estar limpo e aconchegante. A pessoa próxima da morte pode gostar de ter sua cama colocada de frente para a janela, de modo que possa ver árvores e plantas que suavizem seu coração. O Buddha, por exemplo, escolheu morrer num ambiente natural, sob duas árvores sālā, que floresciam na floresta de Kusinara.

Se, por acaso, a pessoa próxima da morte venha a perder sua firmeza e mostrar sinais de medo, ansiedade ou dor, os parentes deveriam fortalecê-la. Por exemplo, alguém que a ama poderia segurar sua mão ou gentilmente afagar sua testa, conversando em termos suaves e confortantes. Pode também conversar gentilmente sobre o Dhamma, sobre a necessidade de manter uma mente calma e meditar. A pessoa pode assegurar ao moribundo que não precisa se preocupar com seus amados e filhos, pois eles têm os ensinamentos do Buddha e viverão pelos ensinamentos. Eles saberão como tomar conta de si mesmos e de seus filhos. Ela pode lembrá-lo que propriedade, amados e mente-corpo, em última análise, não são nossos. Somente as ações são nossa verdadeira propriedade que nos seguirá. Ela pode lembrá-lo da vida bondosa que teve, do cuidado que teve com sua família, e das muitas boas ações que fez. Assim recordando, e entendendo o Dhamma, ele ficará forte. Poderá sorrir e estar em paz. A morte não o amedrontará.

É claro, o que declaramos é apenas um exemplo de um possível cenário. Quando a hora vier podemos não conseguir seguir um roteiro preparado. Mas se entendemos o Dhamma podemos responder intuitivamente, e de acordo com as condições do momento, dizer e fazer a coisa correta a fim de ajudar quem amamos a morrer pacificamente.

Durante o tempo do Buddha, Nakulamātā, a esposa de Nakulapita, fez exatamente isto: Fortaleceu seu marido quando chegou a hora da morte. Ela lhe disse: “Meu querido, não morra com qualquer arrependimento ou apego a nada. Nosso Senhor, o Buddha, disse que não é sábio morrer de tal maneira”. Entendendo a natureza de seu marido, ela continuou: “Meu querido, você pode

pensar que quando partir, eu não serei capaz de sustentar os filhos ou manter a família reunida. Mas não pense assim; pois sou hábil no tear de algodão e no tecer da lã. Posso sustentar nossos filhos e manter a família reunida. Portanto, fique em paz”.

Ela, então, assegurou a seu marido que ela permaneceria virtuosa e praticaria o Dhamma até atingir a iluminação. E se alguém duvidasse disso, que fosse perguntar ao Buddha, pois ela tinha a certeza de que ele expressaria sua confiança nela. Ouvindo tudo isso, Nakulapita, ao invés de morrer, se sentiu muito bem e recuperou-se de sua doença! Mais tarde, quando o casal adorável foi visitar o Buddha, o Senhor disse a Nakulapita que ele tinha muita sorte de ter uma esposa como Nakulamātā. “Você tem muito sorte de ter Nakulamātā, a qual tem tamanho amor e compaixão por você, que deseja sua felicidade e que pode aconselhá-lo em tempos de crise”.

Os parentes também deveriam dar todo o apoio que puderem ao moribundo. Como foi dito anteriormente, eles não deveriam chorar, pois isso tornaria mais difícil para a pessoa próxima da morte. Mas se tiverem dificuldade em se controlar, então, eles também devem contemplar sobre o Dhamma. Eles podem contemplar que a morte é inseparável da vida. Quando há vida deve haver morte. É algo que devemos aceitar graciosamente. Além disso, quando o corpo está decrépito ou terminalmente doente, é bem um alívio ficar “livre” dele. Tendo uma nova vida, a pessoa estará melhor. Pensando de forma sábia, os parentes podem recobrar o autocontrole e ajudar a dar à pessoa próxima da morte uma partida digna e serena.

ॐॐॐ

### *O último momentode-pensamento*

O último momentode-pensamento ou momento da morte é dito ser muito vital. Se alguém morre com medo, raiva, desejo sedento ou qualquer outro estado mental insalubre, então, um mau renascimento se seguirá. Mas se alguém morre com paz e entendimento, com vigilância e equanimidade, um bom renascimento se seguirá. Usualmente, se alguém teve uma vida bondosa o último momentode-pensamento muito naturalmente será saudável. As boas ações que foram feitas podem aparecer aos olhos da mente. Ou se pode ter visões do destino para o qual se está indo, como ver cenários celestiais de tirar o fôlego e belas pessoas. Contrariamente, se alguém levou uma vida prejudicial, então, as

ações maléficas que fez surgirão aos olhos da mente, ou visões do fogo do inferno e outros maus presságios podem ser vistos. Em vida, porém, não somos completamente bons ou ruins; há uma mistura de maldade e bondade em nós. Mas se, no geral, tivermos sido bons, então, poderemos ter confiança de ter um bom renascimento.

Se tivermos um bom entendimento de vida e morte, podemos encontrar a morte com firmeza e equanimidade. Podemos, como foi dito, meditar até o fim, mantendo nossa vigilância e compostura. Tendo vivido uma vida geralmente boa e tendo sido capaz de manter a vigilância frente à morte, podemos certamente ter garantido um bom renascimento – seja como um bom ser humano novamente, ou como um deva, um ser celestial. E espera-se também que possamos rapidamente, seja em qual for o tipo de renascimento, dar um fim no saṃsāra, a roda de nascimento e morte, de modo que não mais sujeitos ao renascimento, atinjamos a paz do Nibbāna.

Algumas vezes pode surgir a pergunta: E se uma pessoa for incapaz de manter a vigilância, especialmente se não tiver passado por um treinamento em meditação? E se, por exemplo, ela morrer em coma? Ou se morrer repentinamente em um acidente? Segundo meu entendimento das escrituras tal como ensinadas pelo Buddha, eu diria que se alguém teve uma vida bondosa, então serão boas as chances de surgir um bom momento-de-pensamento no momento da morte e um bom renascimento virá. Nosso kamma é nosso verdadeiro refúgio (*kamma-patisarana*), então sendo assim, o peso somatório das boas ações que fizemos deveria nos levar a um bom renascimento. Essa é a razão para termos uma vida bondosa enquanto estamos vivos, e não esperar até estarmos próximos da morte, pois, então, poderia ser tarde demais. Mas, como em vida fizemos coisas más e boas, há a possibilidade de lembrar-se de más ações ao invés de boas ações no momento da morte. Dessa maneira, manter a vigilância é de suprema importância; é algo de muita valia. Com a vigilância, pensamentos prejudiciais não serão capazes de entrar em nossa mente e poderemos morrer de forma calma e pacífica. A vigilância, sendo tal qualidade maravilhosa – ser capaz de nos ajudar tanto na vida quanto na morte – porque então não deveríamos cultivá-la e desenvolvê-la completamente enquanto ainda vivos?

&&&

*“Um monge dedicado à vigilância em relação à morte é constantemente diligente. Ele adquire a percepção do desencantamento em relação a todos os tipos de vir-a-ser (existência). Ele vence o apego à vida. Ele condena o mal. Evita guardar muito. Não tem traços de avareza em relação aos requisitos. A percepção da impermanência cresce dentro dele, a partir do que aparece a percepção do sofrimento e do não-eu. Mas enquanto os seres que não desenvolveram a vigilância sobre a morte caem vítimas do medo, do horror e da confusão no momento da morte, como se repentinamente agarrados por bestas selvagens, espíritos, serpentes, ladrões ou assassinos, ele, pelo contrário, morre sem confusão e sem medo, não caindo em quaisquer daqueles estados. E se ele não atinge a não-morte aqui e agora, ele ao menos se dirige a um destino feliz após a destruição do corpo”. ~ O Caminho da Purificação (Visuddhimagga)*

## Contemplação da Morte

Enquanto estamos vivos, é bom contemplar a morte de tempos em tempos. De fato, é bom fazer isso todos os dias. O Buddha recomenda a frequente contemplação sobre a morte, pois há muitos benefícios a serem obtidos de tal contemplação. Vejamos como podemos nos beneficiar da contemplação sobre a morte.

Primeiramente devemos estar claro de que por contemplação sobre a morte não queremos dizer que você deve se tornar moroso, temeroso, mórbido ou deprimido, sentindo que deveria se matar. Não, muito longe disso. Queremos, sim, dizer que você deveria, ao contemplar sabiamente a morte, ser capaz de viver ainda mais sábia e compassivamente.

Por exemplo, sempre que fico aborrecido ou frustrado, eu deveria (se não estiver completamente esquecido) contemplar ao longo deste pensamento: “*A vida é curta, logo morrerei*. Então, qual a utilidade para ficar tão irritado? Nenhuma. É melhor manter minha paz. Argumentar ou me esquentar não solucionará o problema. Causará apenas mais animosidade e aflição”. Pensando dessa forma, posso me esfriar, evitar carregar tantos sentimentos fortes e me relacionar mais gentil e habilidosamente com os outros. É claro, nem sempre é fácil e algumas vezes (talvez muitas vezes) eu esqueço e sou levado pela retórica e pelas emoções, mas sempre que me lembro da brevidade da vida e da falta de sentido de ficar com raiva, posso ficar frio e falar com mais gentileza e contenção.

Similarmente, se fico agitado ou preocupado sobre algo poderia pensar qual a utilidade para essa preocupação e ansiedade. A vida tomará seu curso natural e a morte espera por todos nós. Ninguém no mundo pode escapar da morte. A morte é o grande equalizador, o grande nivelador. Portanto, enquanto eu estiver vivo, é melhor que eu viva da melhor maneira que puder, e isso significa viver de acordo com o Dhamma, vivendo de forma vigilante, momento a momento, dia a dia, apenas fazendo o melhor que puder, um dia de cada vez. Pensando da mesma forma, posso evitar as preocupações e viver mais leve e feliz.

Além disso, podemos considerar que com ou sem preocupações, todos nós envelheceremos e morreremos. Então, que envelheçamos sem preocupações! Será a coisa mais esperta a se fazer. Ninguém discordará que estaremos bem

melhor sem preocupações. De outro lado, todas as preocupações podem até encurtar nossa vida, fazendo com que desenvolvamos doenças e morte prematura. Pensando assim, poderemos também evitar preocupações e viver felizes. Então, pensar sobre a morte de uma forma habilidosa pode nos fazer mais tolerantes e pacientes, mais bondosos e gentis, tanto para conosco quanto para com os outros.

Podemos também nos tornar menos apegados às nossas posses materiais, menos cobiçosos. Sim, quando percebemos profundamente a brevidade da vida e como, não importando o quanto tenhamos adquirido, ainda assim não poderemos levar um só centavo quando morrermos, nos tornaremos menos avarentos. Podemos relaxar um pouco e começar a desfrutar do compartilhar e do doar, do amar e do cuidar. Compreenderemos, então, que há mais na vida que apenas acumular e buscar riqueza. Seremos mais generosos, compartilharemos e traremos alegria e felicidade para a vida de outros. Isso é o que torna a vida significativa e bela. Isso é o que conta. Amor e compaixão podem crescer e florescer em nós como belas flores de uma árvore. Podemos nos tornar pessoas verdadeiramente belas, fundamentadas na compaixão, respondendo com o coração, sem discriminação de raça, seita, religião, status social, *etc.* Nossa vida terá um novo brilho, e poderemos, então, dizer que somos verdadeiramente felizes e humanos. E quando a morte chegar, não teremos arrependimentos. Morremos felizes e pacíficos, com um sorriso.

^~^~^~^

### *Quando quatro montanhas devastadoras se aproximam*

O Buddha, certa vez, contou um símile com relação à morte a fim de nos fazer entender a necessidade de viver uma vida significativa. Ele colocou a questão para o rei Pasenadi: “O que faria o rei se ouvisse que quatro grandes montanhas, situadas no norte, sul, leste e oeste, estivessem vindo na direção de seu reino, despedaçando todas as coisas vivas à sua frente e não houvesse saída?”

O rei Pasenadi respondeu: “Senhor, diante de tal grandioso desastre, a destruição da vida humana seria tão grande, e sendo o renascimento como ser humano tão raro de obter, o que mais eu poderia fazer senão viver uma vida correta e fazer boas ações?” O Buddha chegou então ao ponto: “Eu digo, ó rei, faça-te conhecer - envelhecimento e morte se aproximam de você. Uma vez que

envelhecimento e morte se aproximam de você, o que você fará?” O rei respondeu que sob tais circunstâncias, ainda seria mais urgente viver uma vida correta e fazer boas ações. Ele também reconheceu que todo poder, prestígio, riqueza e prazeres sensoriais que desfrutava enquanto rei, em face da morte, nada eram.

Assim, quando refletimos sobre a morte compreendemos que riqueza, poder, prestígio e prazeres sensoriais não são tudo. Eles não podem nos garantir a felicidade. Muitas pessoas os tiveram e ainda vivem vidas tempestuosas e infelizes. Algumas se arrependem do modo como maltrataram, pisaram e arruinaram os outros na busca frenética de suas ambições mundanas. Tendo chegado ao topo elas descobrem que sua conquista, afinal de contas, não é tão satisfatória, é até mesmo oca e sem sentido. Algumas vezes desejam ter gasto mais tempo com aqueles que amam e com seus amigos, desejam que pudessem ter demonstrado mais cuidado e carinho. Elas se arrependem de ter negligenciado aqueles que amavam. Algumas pessoas, tendo atingido um grau de sucesso, mudam sua atitude no meio do caminho. Dedicam mais tempo ao que amam, aos amigos e à sociedade e se preparam, para o bem maior, para abandonar suas ambições mais altas, para se assentar com menos.

Se fossemos ler como algumas pessoas ricas e bem sucedidas criaram uma confusão em suas vidas, poderíamos aprender de seus enganos. Outro dia li um livro intitulado “Os Perdedores Mais Ricos do Mundo”. Achei que foi um livro bem educativo, e com um título bem escolhido. Eles eram perdedores na vida, apesar de sua riqueza. Sim, aprendi muito de Dhamma com ele, sobre como dinheiro e sucesso não garantem a felicidade aos seus proprietários, Ao invés disso, eram infelizes, apesar do sucesso e da riqueza. Ler sobre como ricos e famosos, como Howard Hughes, Mario Lanza, Elvis Presley, Marilyn Monroe e Aristóteles Onassis, viveram e morreram não me fizeram invejá-los.

Personalidades glamorosas, como Elvis e Monroe, morreram de overdose de drogas, vivendo o velho adágio: “Dos trapos para as riquezas, e das riquezas para o vazio”. Toda sua riqueza e sucesso não trouxe a eles a felicidade que buscavam. A felicidade ainda lhes escapou. Pareciam patéticos, consumidos por explosões de raiva, tristeza, medo e vazio. Pegue o caso da herdeira de uma fortuna astronômica, casada sete vezes, mas que não conseguia encontrar a felicidade. Ela contou ao seu biógrafo: “Herdei tudo, menos amor. Sempre o busquei, porque não sabia o que era”. Seus primeiros seis casamentos

terminaram em divórcio e seu último em separação. No fim, apesar de sua impressionante riqueza ela disse ser “apenas uma mulher doente e vulnerável tomada pela solidão”. Ela morreu aos 66 anos com alguns amigos ao seu lado, mas sem marido. Tais histórias trágicas, tenho certeza, podem ser encontradas também no Oriente.

É claro, ao fazer referências aos outros, não queremos menosprezá-los de forma arrogante. Mas apenas queremos enfatizar a importância de ter valores apropriados na vida, entender a natureza do amor e da compaixão verdadeiros. Também não desejamos denunciar a riqueza e o sucesso, ou dizer que não se deveria buscá-los. Não, não estamos dizendo isso. Entendemos que precisamos ser práticos e realistas. Entendemos que se você trabalha no mundo é apenas natural que tente seu melhor para adquirir tanta riqueza quanto possível. Afinal de contas, se quiser ajudar os outros e fazer o bem, como construir instituições de caridade, hospitais e centros de meditação, bem como oferecer alimentos aos monges e aos necessitados, você precisará de dinheiro. Então, não estamos dizendo que, enquanto leigos, não deveriam enriquecer. Mas, claro, ao obter riqueza, deveria fazê-lo por meios honestos, sem prejudicar os outros.

Em outras palavras, estamos enfatizando o equilíbrio moral. Precisamos ter valores espirituais, a apreciação de que a felicidade não é uma autoindulgência, mas compartilhamento e cuidado com o outro. Quando temos os valores corretos podemos viver significativamente e levar alegria e felicidade para todos os que compartilham de nosso ambiente. Quando entendemos o Dhamma, especialmente as verdades da impermanência, sofrimento e não-eu, não nos apegamos à fama ou ao ganho. Podemos viver com humildade e compaixão, compartilhar nossa riqueza e sucesso, e encontrar alegria em fazer os outros felizes. Mas quando não temos um entendimento profundo do que constitui a felicidade – verdadeira felicidade que vem de uma mente liberta da ganância, raiva e ilusão – então, porque não entendemos, podemos fazer coisas erradas, ficar imersos nas ilusões sensoriais e terminar num fim miserável. É importante, então, contemplarmos bem a vida e a morte, e nos manter na direção correta, no curso apropriado.

ॐॐॐ

### *Um senso de urgência*

Contemplar a morte pode também trazer o que é chamado de *samvega* em

pāli – um senso de urgência que pode nos carregar com a energia de fazer todo o bem que pudermos antes de morrermos e, em particular, praticar a meditação a fim de experienciar as verdades profundas e o entendimento. O Buddha disse que a maior parte das pessoas está correndo para cá e para lá na margem de cá; as pessoas não buscam cruzar para a outra margem. O Buddha queria dizer que estávamos bem enredados na busca sensorial, nos prazeres mundanos da vida. Não estamos buscando ir além, para o supramundano – ir para além de vida e morte, saborear o néctar ambrosíaco da benção imortal, o Nibbāna imortal.

O que é este Nibbāna? O Buddha disse que ele não pode ser descrito, mas deve ser experienciado por cada um por si mesmo. Mas o Buddha tentou nos dar uma ideia de como o Nibbāna se parece. Por exemplo, ele o descreveu como não-nascido, não-originado, não-formado, incondicionado, não-morte, felicidade mais alta, maior paz. Nibbāna representa um estado de não surgimento e não desaparecimento, nem nascimento nem morte. Ele também é descrito como um apagar as chamas da ganância, ódio e ilusão, a cessação de mente e matéria, a extinção do sofrimento. \*

*\* Para mais leituras a respeito do Nibbāna, ver On the Nature of Nibbāna de Mahāsi Sayadaw, publicado por Buddha Sasana Nuggaha Organization, Rangoon, Burma.*

Uma pessoa que atingiu o estado de Nibbāna, algo que pode ser realizado no curso da meditação, é dita ser iluminada. Uma pessoa iluminada pode ser um arahant ou um Buddha. A diferença entre um arahant e um Buddha é que o primeiro obtém a iluminação ouvindo outra pessoa iluminada enquanto um Buddha obtém a iluminação por si mesmo.

Um ser iluminado é uma pessoa que pode enfrentar as vicissitudes da vida com uma mente equânime. Em meio aos altos e baixos, tais como perdas e ganhos, sucessos e fracassos, elogios e acusações, prazer ou dor, fama ou desonra, ele permanece sereno e imperturbável. Assim o faz não porque está iludido ou não tem sentimentos, mas porque é iluminado e sábio; ele entende a verdadeira natureza da existência, a natureza dos fenômenos físicos e mentais, a natureza da impermanência, a insegurança e a ausência de qualquer cerne ou essência que possa ser chamado de eu num sentido último. Ele não anseia por prazeres nem é averso à dor. Não é que ele seja incapaz de senti-los. Ele os sente, mas entende sua verdadeira natureza e, assim, não é vencido por eles. Ele aceita dor e prazer à medida que ocorrem, com sabedoria e equanimidade.

Assim também com outras condições mundanas, tais como elogios e acusações, e perdas e ganhos. Se é elogiado, ele não fica inchado de orgulho ou arrogância. Se é acusado, ele não se preocupa ou se deprime. Isso não importa para ele. Ele é firme e imperturbável, pois sabe que agiu corretamente – sem as mais sutis manchas de ganância, raiva e ilusão. Ele é motivado apenas por amorosidade e compaixão. Ele não tem desejo mesmo em machucar uma formiga ou um mosquito. Sua consciência é clara, sua mente é leve e livre. Um arahant vive sua última vida nesta terra e quando morre não passa mais por nenhum renascimento. Ele se vai como a chama de uma vela. Ele atinge nirodha – cessação. Ele parinibbānizou, isto é, atingiu o final Nibbāna, a cessação de toda a existência, a conquista do elemento nibbânico de suprema paz. Assim, os arahants durante o tempo do Buddha falavam:

*Não deleito na vida*

*Não deleito na morte*

*Mas aguardo meu tempo*

*Vigilante e com compostura.*

Outro verso diz:

*Impermanentes são todas as coisas condicionadas.*

*Da natureza de surgir e desaparecer*

*Tendo surgido, então, elas passam*

*O (completo) acalmar e cessação é verdadeira benção.*

Contemplar a morte pode nos libertar das garras do encantamento sensorial. Não seremos iludidos pela riqueza material, mas canalizaremos nossos recursos na direção de uma vida mais enriquecedora e recompensadora. Seremos estimulados a praticar a meditação ou, se já a estivermos fazendo, dobrarmos nossos esforços para atingir o objetivo supremo da libertação de todos os sofrimentos.

ॐॐॐ

*A contemplação leva ao entendimento e aceitação*

A contemplação frequente sobre a morte – sobre como é inevitável, e que

nossa verdadeira propriedade consiste de nossas ações – pode nos estimular a viver uma vida saudável de modo tal que, quando morreremos, não temeremos a morte. Além disso, quando alguém próximo de nós vier a morrer, como inevitavelmente acontecerá com todos, a tristeza não nos avassalará, pois teremos entendimento e aceitação. Não é porque não temos sentimentos ou coração. Não! Temos um coração, e suave também. Podemos sentir profundamente, mas também entendemos a natureza da existência, e podemos aceitar que a morte é entrelaçada com a vida.

Ao explicar como o sábio pode aceitar a morte, o Buddha disse: “Vendo a natureza do mundo, o sábio não se entristece. Chorar e lamentar somente levarão a mais sofrimento e dor. Isso não trará de volta os mortos. O que lamenta se torna pálido e magro. Ele age com violência a si mesmo, e seu lamento nada traz”. O Buddha diz que o homem sábio verdadeiramente compreende a natureza da existência e “retirou a flecha da tristeza e do desespero”. “Ele não tem apego. Ele obteve paz mental, ele ultrapassou todo pesar. Ele está livre”.

Dessa forma, ele deveria contemplar os aspectos mais profundos dos ensinamentos do Buddha, de modo a enfrentar a morte sem pesar, mas com entendimento. Quem partiu, também, não iria querer que perdêssemos o autocontrole. Não iria querer que sofrêssemos, mas que aceitássemos sua partida de forma graciosa. Tendo obtido um novo renascimento, ele não mais está presente para nos ver chorar. Então é fútil. Se considerarmos mais profundamente, poderemos ver nosso pesar como vindo de nosso apego. Ao invés de pesarosos, podemos ser corajosos. Podemos responder significativamente, decidindo viver de forma nobre e exemplar, em homenagem ou em memória àquele que amamos. Uma pessoa sábia não iria quer que lamentássemos por ela. Ao invés disso, diria: “Se quiser realmente me homenagear ou se lembrar de mim, então, viva uma vida bondosa, faça boas ações, seja bom para os seres... É o que peço”.

Quando o Buddha estava para falecer, é dito que flores e pó de sândalo celestiais caíram sobre seu corpo a fim de homenageá-lo. E música celestial também foi ouvida. Mas o Buddha indicou que esse tipo de homenagem não era o que ele queria. “Não é assim que o Tathāgata é homenageado de forma superior”, ele disse, “mas, Ānanda, por quem quer que viva pelo Dhamma, viva corretamente no Dhamma, ande pelo caminho do Dhamma, é por este modo que o Tathāgata é homenageado de forma superior. Portanto, Ānanda, assim vocês

deveriam se treinar: “Viveremos pelo Dhamma, viveremos corretamente no Dhamma, andaremos pelo caminho do Dhamma”. E embora tenhamos dito anteriormente, queremos dizer de novo: O último conselho do Buddha foi: *Vayadhammā sankhārā. Appamādena sampādeṭṭhā*. Todas as coisas condicionadas são sujeitas à dissolução. Esforcem-se com diligência (pela libertação).

ॐॐॐ

### *Nenhum lamento pode tocar as cinzas dos mortos*

Em suas vidas prévias, o Buddha, enquanto bodhisatta (alguém no caminho de ser um Buddha), também não mostrou pesar com a morte de quem amava. O Buddha foi capaz de recordar suas vidas passadas e é dito que em uma vida em que era um fazendeiro, ele não sentiu pesar com a morte de seu único filho. Ao invés disso, ele contemplou: “O que é sujeito à dissolução se dissolve, e o que é sujeito à morte, morre. Toda a vida é transitória e sujeita à morte”. Quando perguntado por um brāhmaṇa porque não chorou – se era porque tinha um coração endurecido ou não tinha sentimentos por seu filho – o bodhisatta respondeu que seu filho lhe era muito querido, mas que o lamento não o traria de volta. “Nenhum lamento pode tocar as cinzas dos mortos. Por que sentiria pesar? Ele segue pelo caminho que deve seguir”.

Em outra vida, quando não chorou com a morte de seu irmão, e foi acusado pelas pessoas de ter um coração endurecido, ele respondeu que as pessoas não conheciam as oito condições mundanas à quais todos deveriam enfrentar, a saber, perda e ganho, felicidade e infelicidade, elogio e acusação, fama e desonra. “Porque vocês não entendem as oito condições mundanas, vocês choram e lacrimejam. Todas as coisas existentes são transitórias e devem desaparecer eventualmente. Se não entendem isso, e devido à ignorância vocês choram e lamentam, por que eu deveria também me juntar ao seu choro?”

Em ainda outra vida, o bodhisatta não derramou lágrimas com a morte de sua jovem e bela esposa. Ao invés disso, refletiu: “Aquilo que tem a natureza da dissolução, se dissolverá. Todas as existências são impermanentes”, e tomando um assento próximo, se alimentou como usualmente o fazia, mostrando uma habilidade excepcional em viver vigilante momento a momento. As pessoas se juntaram ao seu redor e ficaram surpresas e perguntaram como podia permanecer tão calmo numa situação assim. Ele não amava sua esposa, que era tão bela que

mesmo as pessoas que não a conheciam não conseguiam evitar de derramar uma lágrima? O bodhisatta respondeu com um verso:

*Por que derramar lágrimas para você,  
Bela Sammilabhasin?  
Tendo chegado na maioria da morte  
Estás assim perdida para mim.  
Por que um homem frágil lamenta  
O que para ele é apenas emprestado?  
Ele também dá sua mortal respiração,  
Cada hora mais próxima da morte.  
Se ele está parado, sentado,  
Movendo-se, descansando, o que for,  
Num piscar de olhos,  
Em um momento a morte pode vir.  
A vida eu considero algo instável,  
A perda de amigos inevitável.  
Cuide de tudo que é vivo  
Não se lamente se sobreviver.*

Tais relatos impressionantes sobre o autocontrole do bodhisatta são inspiradores. Eles nos ensinam a contemplar eficaz e profundamente os ensinamentos, a entender a verdade da impermanência e a aceitar o fato da morte. Talvez, então, quando sofrermos a perda de alguém que amamos, poderemos também refletir sobre o que o bodhisatta fez e manter nossa compostura.

ॐॐॐ

*A morte não é um estranho para nós*

Outro modo de contemplar a morte de modo a conquistarmos nosso medo em relação a ela é considerar que ela não é um estranho para nós. Em relação a este nosso longo vagar no saṃsāra, a infindável ronda de nascimento e morte, o Buddha disse que morremos e renascemos inumeráveis vezes – tantas que se fôssemos nos lembrar de todas elas, nossos ossos reunidos fariam uma pilha mais alta do que qualquer montanha! Assim também, o Buddha disse que as lágrimas que já derramamos no saṃsāra em relação aos que amamos são mais

volumosas que as águas dos quatro oceanos.

Verdadeiramente, o Buddha disse, já sofremos o suficiente para estar completamente cansados da vida e querer seriamente buscar uma saída deste labirinto de sofrimento, o caminho para o Nibbāna imortal. Mas, infelizmente, temos memórias curtas, e não conseguimos nos lembrar de nossas muitas vidas passadas. Como poderíamos, quando por vezes não nos lembramos nem do que fizemos ontem! E assim continuamos a viver complacentemente, sem o senso de urgência para cultivar a sabedoria que pode nos libertar de todo sofrimento. Entretanto, durante o tempo do Buddha, existiram muitos monges, incluindo, é claro, o Buddha, que conseguiram se recordar de suas vidas passadas. Em nossa era presente, também, tem havido relatos de pessoas com uma estranha habilidade para se lembrar de suas vidas passadas. Francis Story e o Dr. Ian Stevenson escreveram livros documentando muitos desses casos.

Quando contemplamos sobre o renascimento podemos nos beneficiar de duas formas:

1. Podemos considerar que a morte, afinal de contas, não é um estranho para nós. Já a encontramos muitas vezes. Então, não precisamos enfrentá-la com medo. Podemos tomá-la como apenas mais uma transição, uma mudança de uma vida para outra.
2. Podemos ficar motivados a encontrar um caminho para fora do saṃsāra, a ronda de nascimento e morte. Podemos estudar mais profundamente os ensinamentos do Buddha. E podemos colocar mais energia para praticá-los, desenvolver dāna, sīla e bhāvanā – generosidade, moralidade e meditação.

ॐॐॐ

### *Morte momentânea*

Outro modo é ver a morte como algo que experimentamos momento a momento. Desde um sentido absoluto, morremos a cada momento, renascendo no seguinte. De acordo com o Buddha, a consciência está surgindo e passando todo o tempo. Na dissolução de uma consciência, outra surge imediatamente, e isso segue, *ad infinitum*, até que, e a menos que, realizemos o Nibbāna derradeiro. Fenômenos corporais também surgem e passam continuamente. Assim, o que temos é apenas o contínuo surgir e dissolver de fenômenos físicos e mentais. Isto é, de certa forma, um tipo de morte e renascimento que ocorre

momento a momento. Em *O Caminho da Purificação* (Visuddhimagga), é dito:

*“Em sentido absoluto, os seres têm apenas um muito breve momento de vida, a vida durando tão somente um único momento de consciência. Como uma carroça, seja em movimento ou parada, que a todo momento descansa apenas sobre um único ponto de sua periferia: da mesma forma, a vida de um ser vivo dura apenas por um único momento de consciência. Tão logo cessa o momento, o ser também cessa. Daí ser dito: ‘O ser do momento anterior de consciência viveu, mas não vive agora, nem viverá no futuro. O ser do momento futuro ainda não viveu, nem vive agora, mas viverá no futuro. O ser do momento presente não viveu, vive agora, mas não viverá no futuro’.* (do Buddhist Dictionary de Nyanatiloka)

Neste contexto, um ser é apenas um termo convencional. Em última análise, é apenas uma série de consciências surgindo e passando. Uma consciência morre, outra surge – isto é tudo. E chamamos esta continuidade ou processo de ‘ser’. Mas, num sentido último, não há ser – alma ou mente imutável -, mas apenas esta série de consciências surgindo e passando, uma consciência condicionando o surgimento de outra.

Além disso, a morte convencional que experimentamos no final de um período de vida também não é a morte derradeira. Outra consciência imediatamente surge, mas num novo corpo ou reino de acordo com o renascimento ocorrido. Somente quando se eliminou as manchas mentais de ganância, ódio e ilusão é que não mais ocorrerá renascimento. Assim contemplando, podemos também apreciar a natureza da impermanência, do sofrimento e do não-eu. E podemos tomar a vida e a morte sem nos perturbarmos.

ॐॐॐ

### *Alimento para o pensamento*

Cada vez que você olha para um jornal e cruza com os obituários e notícias sobre mortes, você chega a pensar na morte? Você pausa e contempla o fato de sua própria mortalidade? Sempre que a morte chega a outros, não sentimos muito. O falecido pode ser um estranho para nós. O sofrimento não é nosso e, além disso, já nos tornamos entorpecidos por notícias de falecimentos – elas são divulgadas todos os dias nos jornais. Ao ler como as pessoas são mortas,

especialmente em guerras, isso faz a vida parecer tão banal. Parece não haver respeito à vida. Mas quando a morte atinge alguém perto de nós, como reagimos? E quando enfrentamos nossa própria morte, ficamos petrificados de medo? Sim, embora saibamos que a morte e as tragédias ocorrem continuamente ao nosso redor, ainda assim ficamos petrificados e somos incapazes de aceitar que ela, de fato, possa acontecer a nós.

Quando lemos notas de falecimento nos jornais, podemos ver que, ainda que uma pessoa tenha falecido já há anos, ainda assim a dor da separação sofrida por seus parentes e amigos ainda está muito presente, como se tivesse acontecido somente ontem. Por vezes, em suas mensagens, parceiros e parentes expressam abertamente a tristeza que ainda sentem e as lágrimas que rolam por seus amados. Entendemos que seja muito humano sentir dessa forma. Mas o Buddha também ensina que, enquanto seres humanos, podemos nos encher de sabedoria e força para aceitar nossas perdas e resistir estoicamente. Não é que o Buddha queira que nos tornemos insensíveis, mas ele quer que tenhamos sabedoria para aceitar as perdas e entender a futilidade de nosso pesar. Definitivamente ele não quer que nos dilaceremos em dor, fiquemos fracos e magros, percamos todo interesse na vida. Os budistas em particular deveriam entender isso e, assim, aceitar as perdas de forma estoica.

Se os budistas precisarem colocar uma mensagem num obituário ou uma notificação nos jornais, porque não mensagens budistas? *Impermanente são todas as coisas condicionadas. Esforcem-se incansavelmente na direção do Nibbāna incondicionado; ou contemplações significativas sobre a morte, tais como: Assim como uma gota de orvalho na ponta de uma folha de grama ao nascer do sol muito em breve desvanece e não permanece muito tempo, assim também é a vida dos homens, curta e passageira, semelhante ao orvalho. Ele deveria entender sabiamente isso, realizar boas ações e levar uma vida virtuosa, pois nenhum mortal escapa da morte.*

Ou, se quiser ser mais pessoal, que tal uma mensagem mais ou menos assim: “Querido, se você pudesse saber como nossos filhos estão crescendo de forma bela. Eu lhes ensino o Dhamma, ensino cuidarem dos valores preciosos do amor e da bondade, sabedoria e entendimento. Eu os ensino bem, de modo a não imitarem a violência e a cobiça que frequentemente cruzam nos meios de comunicação como TVs e filmes. Como consequência, eles são gentis e amados por todos. Quanto a mim, tenho mantido meus preceitos e meditado. Pratico a

vigilância no dia a dia e vou a retiros uma ou duas vezes por ano. Estou pacífica e crescendo no Dhamma. Tento não me lamentar, pois eu e você entendemos um pouco dos ensinamentos do Buddha – que é fútil o pesar: não serve a qualquer propósito. E sei que você não desejaria que eu sofresse também, mas que vivesse uma vida boa e exemplar.

“Ainda assim, houve momentos, devo admitir, quando senti a dor, quando senti terrivelmente sua falta, especialmente ao pensar sobre os bons tempos que tivemos juntos, a felicidade que compartilhamos, seu doce sorriso e olhos cheios de brilho, o modo como sorria e me provocava. Sim, quando me perco na nostalgia, devo admitir que me sinto prestes a chorar. Mas querido, eu me contenho. Posso ser vigilante. Posso observar a dor e aceitá-la. Posso observar meus pensamentos e humor. Posso refletir sobre os ensinamentos do Buddha e entender a futilidade do lamento. Posso ser feliz e contar minhas bênçãos – ao menos tivemos momentos felizes juntos e agora temos nossos filhos para os quais viver. Sei que minha dor vem de meu apego e falta de entendimento da natureza de toda a existência. Agradeço ao Buddha por ter nos ensinado sobre a vigilância, por ter nos ensinado a viver no presente, ser felizes momento a momento, contar nossas bênçãos, viver na felicidade de uma vida bem vivida.

“Bem, sei que esta mensagem já está bem longa. Compreendo também que você não está por perto para lê-la. Isso, no entanto, me faz sentir bem. Agradeço a você pela felicidade que me deu, e dedico todas as boas ações que fiz, e a boa vida que agora tento ter, tudo isso dedico à sua doce e amada memória. Desejo também a você, seja qual for o feliz renascimento em que possa se encontrar, que possa continuar a praticar o Dhamma até atingir o Nibbāna, a cessação de todo sofrimento”. E assim por diante.

Entendo que é uma longa mensagem, e acho que acabei me empolgando. Mas queria sublinhar aqui o tema da mensagem, de entendimento e de aceitação. É somente para dar uma ideia de uma mensagem ou expressão budhista. Pode ser encurtada e colocada de forma mais simples. Ou, exceto por seu propósito pedagógico (isto é, seu ensinamento) nem é preciso qualquer mensagem. Tais sentimentos são bem pessoais e podem ser mantidos privadamente. Quando se entende bem o dhamma, é possível apenas seguir vivendo de forma boa e contente.

\*\*\*

## **Um mundo de anomalias**

Ler jornais e revistas pode nos dar muito alimento para pensar. Além dos obituários há lembretes cinzentos a respeito do sofrimento no mundo, embora já tenhamos nos tornados anestesiados a respeito deles. Há assassinatos, roubos, estupros e guerras, conflitos religiosos, étnicos, sociais e políticos, poluição, doenças, fome, pobreza, torturas, opressão, terrorismo, acidentes, suicídios e calamidades naturais como terremotos, incêndios, enchentes e tufões. É uma lista longa e deprimente que pode se estender sem fim.

Ao mesmo tempo, lado a lado com tais histórias, há fotos e anúncios mostrando pessoas felizes desfrutando da vida, como se não tivessem qualquer preocupação pelo mundo. Estão rindo e pousando diante de carros luxuosos, cigarros, perfumes, cosméticos, roupas glamorosas e joias extravagantes. Estão se deleitando em festivais de comida, competições de beleza e shows de moda, com modelos belas e sofisticadas andando pela passarela. O contraste é especialmente irônico quando, digamos, acontece de você ver um desfile de moda ao lado de uma foto tocante das pobres crianças africanas, todas ossos e pele, morrendo de pura fome.

Acreditamos ser um povo civilizado que detesta a violência e o infringir a dor sem sentido nos outros. Ainda assim temos torneios de boxe em que dois homens musculosos, por uma soma de dinheiro, tentam seu melhor golpear os cérebros um do outro diante dos clamores de aprovação de uma multidão, não muito diferente dos bárbaros dias romanos em que gladiadores lutavam com leões e uns com os outros para o entretenimento de espectadores sedentos por sangue. Temos matadores que provocam, torturam e matam um touro somente pelo prazer. E todos, ou ao menos os espectadores de todo um estádio, parecem pensar ser isso divertido também.

Fumo e bebida tiraram muito da saúde do povo, mas, ainda assim, companhias de cigarros e álcool ainda insistem em apresentar, de todas as formas possíveis, mesmo nas arenas do esporte, seus produtos mortais. Fumar é absurdamente descrito como “um encontro com a ternura” e a bebida é igualada a sucesso e prestígio entre outras coisas. Os assim chamados países desenvolvidos despejam cigarros e outros produtos nocivos em nações do Terceiro Mundo enquanto que desaceleram o consumo de tais produtos para seu próprio povo. A desmedida ganância por riqueza leva as companhias a fazerem qualquer coisa, não parecendo ter qualquer problema com aquilo que dizem ou

fazem a fim de promover seus produtos. A mídia de massa, como jornais e revistas, que aceitam e publicam tais anúncios devido à cobiça por grandes somas de dinheiro que esse comércio traz não podem ser inocentadas também de sua responsabilidade. Elas têm o direito humano básico de exercerem uma consciência social e se negar em veicular anúncios danosos, mas escolhem não fazê-lo.

Ao folhear as revistas brilhantes dentro dos aviões, a foto do presidente de uma companhia de cerveja da Tailândia chamou minha atenção. Vestido de terno e gravata e com os cabelos grisalhos, ele orgulhosamente mostrava, no salão de conferência luxuoso, uma sequência de garrafas de cerveja feitas em sua fábrica. Imediatamente atrás dele havia um altar em que se encontrava uma imagem brilhante do Buddha. Era possível notar que o altar era notável e centralmente localizado no salão. Agora, o Buddha, como todos sabemos, ensinou a abstinência, e o quinto preceito a que todos os budistas subscrevem, afirma: “Tomo o preceito de me abster de álcool e drogas que são uma causa para a negligência”. É difícil, então, para um observador conciliar a produção e a distribuição em massa de álcool, algo que é considerado como meio errôneo de vida no Budhismo, com a imagem de um Buddha, disposta como estava, tão orgulhosamente no salão.

Sulak Sivaraksa, um crítico e ativista social, escreveu em seu livro *Seeds of Peace*: “É um fato lamentável que o Sião (Tailândia) tenha cerca de 250.000 monges e mais que o dobro de prostitutas. Isso mostra um sistema disfuncional que precisa ser reexaminado desde suas fundações. Se pudermos retornar às belas raízes de nossas tradições asiáticas, ajudaremos a criar um modelo sadio e funcional de vida”. Ao citar os dois últimos exemplos, não é nossa intenção singularizar a Tailândia, mas apenas apontar anomalias. Na verdade, anomalias existem por todos os cantos. Assim como na Tailândia, elas podem ser encontradas igualmente na Birmânia budhista, no Sri Lanka budhista, em nosso próprio ou qualquer outro país. Ninguém tem o monopólio.

Sim, podemos seguir interminavelmente nesta lista de contradições que abundam no mundo em que vivemos, mas só isso, acreditamos, é suficiente para mostrar nosso ponto. Sim, não somos uma sociedade com uma mentalidade cindida ou esquizofrênica? – como o Dr. Jekyll e o Sr. Hide. Sabemos o que é insalubre, ainda assim apoiamos e mesmo encorajamos sua proliferação. Aparentemente, somos pegos de um modo ou de outro nisso, e somos levados

pela corrente. Programados e condicionados pelos magnatas da mídia publicitária, respondemos aos seus comandos e mensagens. Compre isto, compre aquilo. Como isto, coma aquilo. Vista isto, vista aquilo. Faça isto, não faça aquilo. Isto é masculino e aquilo é feminino. Isto está na moda e aquilo está fora de moda. Isto é uma ótima forma de se viver; isto é o que a alta sociedade faz, o mundo do grande divertimento e entretenimento.

Desculpem-me se pareço uma pessoa crítica, um mau esportista, ou um monge louco em cima de uma caixa de papelão declarando de seu púlpito que o fim do mundo está próximo e ameaçando uma sociedade decadente com o fogo do inferno e enxofre. Mas você há de concordar comigo que não seria uma má ideia se, por vezes, déssemos um passo para trás e olhássemos para o estado do mundo e o estado de nossa mente e o estado de nossa vida. Alguma sabedoria poderia surgir dessa contemplação. Poderíamos reaccessar nossa posição e a direção que gostaríamos de seguir. Seguiremos a multidão ou quebraremos formação? Se pudermos pegar ‘emprestado’ um verso de Robert Frost: *Duas estradas divergem numa floresta e eu – eu tomei a menos viajada. E isso fez toda a diferença.* Sim, quando duas estradas divergem em nossa jornada de vida, qual você tomará? A menos viajada – o caminho da atenção vigilante e da sabedoria, do amor e da compaixão? Por favor, pense sobre isso, pois bem poderá fazer toda a diferença.

&&&

*Quando terra e água,  
Fogo e vento não encontram apoio,  
Lá declina o fluxo,  
Lá a roda não mais gira,  
Lá mente e matéria  
Cessam sem resquícios.*

- Buddha –

## O sorriso mais belo

Chegando ao fim de nosso livro sobre *Amar e Morrer*, devo deixar claro que não afirmo qualquer autoridade sobre viver, amar ou morrer. Mas tenho tentando compartilhar alguns pensamentos sobre o tema com você, pensamentos sobre como viver e morrer com amor e entendimento ao longo do caminho. É um tema que dediquei e continuarei a dedicar muito pensamento a respeito. É um tema que, acredito, deveria ser de interesse de todos nós – esta é uma questão de vida, amor e morte. É claro, não estou dizendo que sou sábio; conheço minhas deficiências. Assim como as pessoas que têm boa intenção, mas se atrapalham na vida, eu também me atrapalho e tropeço ao longo do caminho. Mas a cada vez eu me levanto, sacudo a poeira, tento não lamentar ou chorar, coloco meus olhos novamente naquele pico da montanha que se estende até o céu, e prossigo na jornada da vida.

Espero realmente que alguns dos pensamentos que compartilhei aqui possam ter sido de ajuda a você, que possam ter iluminado um pouco seu caminho. Se eles lhe deram um pouco de inspiração e determinação para viver e morrer com mais amor e entendimento eu ficarei muito muito feliz. E se talvez algumas partes de minha escrita lhe ofendeu, peço também pelo seu perdão. Somos seres humanos e podemos apenas tentar – servir e compartilhar. Podemos ter boa intenção e o pouco que possamos, apesar de nossas limitações, conseguir contribuir para melhorar a sociedade, isso já será um acontecimento feliz. Sempre que olho para trás, me traz alegria e consolo saber que ao menos conseguir fazer isso, mesmo que seja só um pouco.

E quando eu morrer, talvez possa dizer para a Morte: “Ó Morte, pode fazer seu pior agora, pois vivi e amei, e fiz o pouco que pude por meus companheiros”. E antes de passar quietamente para a noite, talvez você poderá ver um leve traço de um sorriso em meus lábios.

*Eu sorrirei*

*O mais doce sorriso*

*Que você verá*

*E eu partirei*

*Muito pacificamente*

*Para a noite.  
Você pode sorrir  
Comigo também?  
E dizer –  
Alô para a morte  
Adeus para a vida*

Agradeço muito a:

- Santivara, por todo o exaustivo trabalho do layout e design do livro: e a Tuck Loon pelo trabalho da capa original e das ilustrações. Sua assistência, apesar da vida ocupada, tão generosamente oferecida, constantemente, foi inestimável, e tenho muita sorte, ou deveria dizer, foi meu bom karma, tê-los conhecidos, e ter tão bons companheiros quanto eles.
- Kwei Cheong, por arduamente ler o manuscrito e me oferecer sugestões muito úteis; e a Guat Soh por também ler, e corrigir vários erros gramaticais, e também, por me contar que achou a leitura comovente e inspiradora, de modo que eu ficasse encorajado a seguir adiante e publicar este livro.
- Dr. e Sra Lim Huat Bee cujo apoio bondoso aos meus empreendimentos na escrita, desde o começo, foi uma grande fonte de encorajamento, inspiração e consolo para mim. Certamente tenho muito dívida para com o bom doutor de vários modos.
- Sr. Lai Kuan Yew, que me ajudou muito em trazer este livro à luz, e do qual eu também aprendi e recebi muito no tocante à amorosidade e compaixão. Ele me ensinou pelo exemplo sobre o que eu podia aprender de outros apenas por palavras.
- Boo Chai, por todo o bondoso apoio e mais - por sua amizade e entendimento.
- Aos meus professores que me ensinaram o Dhamma que é verdadeiramente adorável no começo, adorável no meio, e adorável no fim.
- Bhante Phra Hoe por seu encorajamento e apoio fraternos.
- Sayadaw U Paññathami, Sayadaw U Rajinda e Ven. Suvanno por sua bondade e entendimento.
- MBMC, que foi, e ainda é, um refúgio para muitos monges e yoguis, e que foi tão gentil a ponto de me ajudar na publicação.

- William por apenas estar lá, a cada manhã, esquentar a água, fazer o chá, escutar e, acima de tudo, ser um amigo.
- Sra. Soon da Unique, que atendeu à impressão deste livro, como o fez no anterior, com meticulosidade, zelo e profissionalismo, sempre paciente e simpática a quaisquer necessidades que tivéssemos.
- A Hiang Suan, que fez o importante trabalho de coordenar a arrecadação de boa soma de dinheiro que sempre é necessária para uma publicação como esta, e que me ajudou de muitas outras maneiras também.
- E, claro, à Irmã Lim, Meng Chong, Dr. & Sra. Yeoh, Keat Hoe, Keat Lye, Obhasa, Chai Luan, Lay Hong, Gin Geng, Sra. Wang & amigos do Subang Jaya Dhamma, Kathy & mãe e irmãs, Lee Cheng, Ah Hooi, Lily, Siew Tuan, Ow Saw Sim, Chew, Mei, Sra. Wong (Ah Kim), Sra. Annie Lim & família, Siew Kheng, Fong Hong Wai, Sr. & Sra. Quah Keat Jin, Sr. & Sra. Qah Kung Sun, tia Ong, tia Moh Tin, tio & tia Wee, tio Keat, Madame Mary Quah, Ah Bee Koh, Ah Bee Soh, Chai Kuan & família, Sra. David Fong, irmãs Tan, Betty, Sr. & Sra. See Chim Bee, Ah Poh & mãe, Nakulamata, Lay Hoon & amigos do Taiping Dhamma, e muito e muitos outros aos quais sou agradecido por toda a bondade e assistência que me deram. Embora seja incapaz de nomear todos os meus benfeitores, sei que eles entendem e não desconhecem minha gratidão a eles.
- Finalmente, a todos os muitos doadores que com suas generosas contribuições fizeram este livro ver a luz do dia.

## Sobre o Autor

Visu nasceu em Penang, na Malásia, em 1953. Ele pratica meditação desde 1982 e estudou sob vários professores, incluindo a meditação birmanesa do mestre U Pandita Sayadaw. Ele atuou como jornalista por 12 anos, e foi monge buddhista por 17 anos, antes de retornar à vida laica em 2003. Ele e sua esposa, Barbara, viajam a vários países para ensinar o Dhamma, dirigindo retiros na Malásia, Cingapura, Austrália, Hong Kong, Sri Lanka, Itália e República Tcheca.

Visu é autor de diversos livros, incluindo *'Curbing Anger Spreading Love'*, *'Hello with love and other meditations'* e *'Metta – the practice of lovingkindness for a happier life'*, e gentilmente autorizou que traduzíssemos e publicássemos esta obra em português.

## **Agradecimento**

Obrigado por ter adquirido este livro de Edições Nalanda. E obrigado também por ter lido até o final. Se você gostou deste livro, permita-nos pedir um último favor.

Você poderia ir até a página deste livro na Amazon e deixar uma breve avaliação? Isso nos ajudará bastante a fazer chegar o livro a novos leitores. O link para este livro é este: <http://bit.ly/1IMfH47>

E se você nos avisar por email sobre o seu comentário no site da Amazon, enviaremos gratuitamente a você um novo livro como agradecimento.

**Edições Nalanda** é o braço editorial do Centro de Estudos Budistas Nalanda, que se dedica à publicação de livros sobre a tradição budista, a experiência contemplativa e temas relacionados ao Oriente-Occidente. Nosso objetivo primário é fornecer um material literário relevante para o leitor moderno e, para esse fim, nos dedicamos à publicação de obras clássicas e fundamentais, bem como comentários contemporâneos, devotando especial atenção à preservação e transmissão fidedignas das linhagens espirituais dos textos em questão.

**Inscreva-se em nosso boletim** para receber notícias por email sobre novos textos publicados em nossos sites, trechos e lançamentos de livros, eventos, cursos online. Enviamos no máximo 1 email por semana. Para se inscrever, envie um email para: [nalanda@nalanda.org](mailto:nalanda@nalanda.org). com o assunto “inscrição no boletim”.

Vários de nossos ebooks também podem ser obtidos em **formato de livro impresso**. Visite-nos neste link: [Edições Nalanda](http://EdiçõesNalanda.org) ou peça por email: [nalanda@nalanda.org](mailto:nalanda@nalanda.org)

Este é um livro que veicula os ensinamentos espirituais do Buddha, os quais abrem a todos os seres do mundo uma via de libertação em relação ao sofrimento. Por favor, trate-o com respeito e cuidado.

## Outros Títulos de Edições Nalanda

[A Causa do Sofrimento na perspectiva budhista](#) por Ajahn Buddhādāsa [Joias Raras do ensinamento budhista](#), por vários autores [Amando e Morrendo: Uma visão budhista sobre a morte](#) por Visu [O Nobre Caminho Óctuplo](#) por Ven. Bhikkhu Bodhi

[Pensando o Buddhismo: Uma reflexão sobre as nobres verdades](#) por Ven. Bhikkhu Bodhi

[Passo a Passo: Meditações sobre a sabedoria e a compaixão](#) por Ven. Maha Ghosananda

[Céu Azul Verde Mar: Noções sobre o Buddhismo Coreano](#) por Ricardo Sasaki [Ensinamentos de Cristo, Ensinamentos de Buddha](#) por Ajahn Buddhādāsa [Integrando Estudo e Prática: \(Revista Sati #1\)](#)

[As Contribuições das Mulheres para o Buddhismo: \(Revista Sati #2\)](#)

[O Esqueleto de uma Filosofia da Religião: A Filosofia Japonesa encontra o Ocidente](#) por Kiyozawa Manshi

[Shinran: Sua Vida e Pensamento](#) por Norihiko Kikumura

## **Bônus: Capítulo “Um Remédio Para O Desespero” do livro ‘Pensando o Buddhismo’**

A maioria de nós vive em prisões frias e povoadas por nossos projetos particulares, lutando, freneticamente, para demarcar nosso próprio pequeno e confortável lugar ao sol. Impelidos a vagar em círculos por desejos ambiciosos e por anseios atraentes, raramente lançamos os olhos para o lado para ver como nosso vizinho está se dando na vida e, quando o fazemos, é só para nos assegurarmos de que ele não está tentando invadir nossos domínios, ou para achar meios com os quais possamos estender nossa dominação sobre ele.

Ocasionalmente, entretanto, de alguma forma, conseguimos nos desatar de nossos compromissos obsessivos o tempo suficiente para chegarmos a uma visão mais ampla. Aqui, o foco de nossa atenção se submete a uma mudança extraordinária. Acima da nossa fixação habitual em objetivos míopes, somos levados a perceber que dividimos nossa jornada do nascimento à morte com incontáveis outros seres que, como nós, estão intencionados numa busca pelo bem.

Essa percepção que, frequentemente, perturba nossas egocêntricas noções a respeito do bem, alarga e aprofunda nossa capacidade de empatia. A quebra das paredes da preocupação com nós mesmos nos permite experimentar, com uma intimidade particularmente profunda, o mesmo desejo, que todos os seres nutrem, de ser livres do mal e, assim, encontrar uma felicidade e uma segurança invioláveis. Entretanto, quando este florescimento da empatia não é uma mera efusão emocional, mas está acompanhado por uma facilidade de observação acurada, isso pode facilmente transformar-se em uma corredeira que nos arrastará da nossa liberdade recém-descoberta para um abismo de angústia e desespero.

Pois quando, com olhos desimpedidos das viseiras emotivamente tingidas, nos voltamos para contemplar a ampla extensão do mundo, nos encontramos fixados numa confusão de sofrimentos que é vertiginosa em seu volume e chocante em sua intensidade. O que garante nossa complacência é a alegria estúpida e impensada originada por nossas porções diárias de excitações sensuais e elogios que enriquecem o ego, alegria esta que aceitamos sem

questionar. Vamos levantar nossas cabeças um pouco mais alto e lançar os olhos ao redor. Defrontar-nos-emos com um mundo submerso em dor, onde os males intrínsecos ao ciclo natural da vida são compostos ainda mais pela severidade da natureza, pela severa ironia do acidente e pela crueldade dos seres humanos.

À medida que tateamos à procura de um suporte que nos impeça de cair nos abismos do desespero, podemos achar a ajuda de que precisamos num tema ensinado pelo Buddha para constante lembrança: “Os seres são os senhores de seus karmas, os herdeiros de seus karmas; eles são moldados, formados e sustentados por seus karmas, e herdamos os resultados de suas ações boas e más”. Bem freqüentemente, esta reflexão tem sido apresentada como um meio de ajudar-nos a nos adaptarmos às vicissitudes de nossa sorte pessoal: aceitar o ganho e a perda, o sucesso e o fracasso, o prazer e a dor com uma mente que permanece imperturbável. O mesmo tema, entretanto, pode também servir a um propósito mais amplo, oferecendo-nos socorro quando contemplamos o sofrimento incomensurável no qual uma multidão de nossos companheiros está envolvida.

Confrontados por um mundo dominado pelo conflito, violência, exploração e destruição, nos sentimos compelidos a achar alguma forma de entender o sentido de suas conseqüências malévolas, para sermos capazes de ver na calamidade e devastação algo mais do que artimanhas do destino lamentáveis e desprovidas de sentido. O ensinamento do Buddha sobre o karma e seus frutos nos dá a chave para decifrar o que, sem ele, seria um fluxo ininteligível de eventos. Ele nos instrui a reconhecermos, nas diversas sortes dos seres vivos, nem capricho nem acidente, mas a operação de um princípio de equilíbrio moral que assegura que, finalmente, um equilíbrio perfeito é obtido entre a felicidade e o sofrimento pelos quais os seres passam e a qualidade ética de suas ações intencionais.

Contemplação na operação do karma não é um expediente frio e calculado para justificar uma resignação estoica ao *status quo*. Os caminhos do karma são como labirintos, em sua complexidade, e a aceitação desta ordem causal não impossibilita uma batalha contra a avareza humana, brutalidade e estupidez, ou não reprime a ação beneficente intencionada a impedir que atos não saudáveis encontrem a oportunidade para amadurecerem. A profunda reflexão sobre a retribuição kármica,

entretanto, fortalece-nos contra os choques da calamidade e desapontamento ao abrir nossa visão quanto à dura dificuldade em viver num mundo regido pela ganância, ódio e ilusão, e às leis profundamente escondidas, conectando suas turbulentas correntes submersas com um balanço de ir-e-vir dos eventos superficiais. Enquanto, por um lado, esta contemplação desperta um sentido de urgência, um impulso para escapar da repetitiva roda de ação e resultado, do outro lado, ela emerge como equanimidade, num suave equilíbrio interior, fundamentada sobre uma compreensão realística de nossa condição existencial.

Equanimidade genuína, que é muito distante da indiferença insensível, sustenta-nos na nossa jornada através das correntes do *samsara*. Presenteando-nos com coragem e perseverança, ela possibilita nos defrontarmos com as flutuações da sorte sem sermos perturbados por elas, e olharmos para a face dos sofrimentos do mundo sem sermos destruídos por eles.

[CONFIRA O LIVRO 'PENSANDO O BUDDHISMO' NA AMAZON](#)