

## Perguntas

### Por onde começar?

Essa é uma pergunta muito comum e importante. Em algum momento, despertamos interesse na história do Buddha, nos seus valores e ensinamentos; ou, senão, gostamos de meditar e queremos entrar mais a fundo nesse caminho de paz e autoconhecimento; ou, até mesmo, pode ser que sejamos muito questionadores e estejamos em busca da sabedoria budhista. Seja qual for a motivação, nos deparamos com este ponto: "Tenho interesse no buddhismo, mas por onde devo começar?"

Não há uma resposta única. Mas para ajudar um pouco com essa dúvida, preparamos algumas sugestões:

#### I) Buscar ajuda

A primeira é a mais simples e importante das sugestões: buscar ajuda. Isto é, esforçar-se por encontrar templos, ou centros budhistas, onde alguém possa aprender com o apoio de professores e mestres qualificados. Esse é um ponto simples, mas fundamental. Os ensinamentos budhistas são vastos e, muitas vezes, tentar aprofundar-se neles sem instrução pode parecer com alguém que adentra uma densa floresta sem nenhum guia - aí fica difícil completar a travessia em segurança.

Nos sutras, Buddha dizia que uma característica dos bons discípulos laicos, daqueles dotados de sabedoria, era que frequentemente buscavam aproximar-se dos monges. Eles se davam ao trabalho de ir até os mosteiros para ouvir, aprender, e praticar com aqueles que sabiam mais. Essa humildade e disposição por aprender era elogiada pelo Iluminado.

Há um famoso ensinamento onde Buddha descreve quatro fatores importantes para começar. Esses fatores conduziram o iniciante à realização do primeiro fruto do despertar (a condição de Srotapanna), no qual alguém estaria firmemente estabelecido no Dharma. O primeiro desses fatores é justamente assim: (1) "Associar-se a bons amigos (e instrutores) espirituais". Quem assim o faz, tem certamente menos obstáculos.

#### II) Aprender os Ensinamentos

A segunda sugestão é tradicionalmente apresentada como "ouvir o Dharma". Esse é justamente o segundo item na lista de quatro fatores que Buddha apresentou aos iniciantes: após se encontrar com um professor, alguém (2) "escuta atentamente e aprende o Dharma". Um sólido aprendizado é importante para eliminar as dúvidas e facilitar nosso sucesso na prática.

Entretanto, se alguém ainda não conseguiu acessar templos, mosteiros ou centros de prática (que seria o ideal), podemos assim mesmo começar de algum jeito. O grande sábio Nagarjuna dizia que há três maneiras de se "ouvir o Dharma": primeiro, escutando diretamente do Buddha; segundo, escutando diretamente de seus discípulos monásticos; e terceiro, "escutando" a partir da leitura dos sutras e tratados. Ou seja, enquanto não encontramos um professor para nos ajudar, podemos pelo menos estudar os textos budhistas que estiverem ao nosso alcance. Desse modo iremos nos familiarizando com o Dharma, e nossa motivação por encontrar professores e amigos espirituais poderá continuar crescendo.

#### III) Refletir sobre os pontos centrais

O terceiro fator descrito por Buddha, após associar-se a um bom professor e ouvir o Dharma, seria: (3) "refletir bem sobre os ensinamentos". Tradicionalmente, isso significa assimilar os valores e ideias que nos ajudam na prática; significa transformar nossa maneira de pensar e conectar-nos com ideias que ajudam nosso progresso espiritual.

Aqui, baseado nessa premissa de bem refletir sobre o Dharma, aproveitamos para sugerir: é de grande ajuda estudar e compreender os pontos centrais do ensinamento budhista. Ao fazê-lo, nossa prática estará mais bem fundamentada e terá menos percalços. Vamos a alguns exemplos:

##### a) Três Joias

Todas tradições budhistas têm as Três Joias como base. Trata-se do Buddha, do Dharma e do Sangha. É de grande ajuda saber do Buddha, de sua realização e história; entender as características do Dharma (da doutrina budhista), com suas próprias peculiaridades; e, também, conhecer a importância do Sangha (comunidade monástica) que perpetua os ensinamentos levando uma vida de pureza e harmonia. Todos os discípulos budhistas têm essas Três Joias como amparo e modelo.

#### b) Surgimento Condicionado

Outro ponto importante a se entender são os ensinamentos que falam de Surgimento Condicionado. É uma das ideias centrais do Buddhismo. Significa que tudo no universo surge mediante a interação de causas e condições, respeitando a lei de causa e efeito. Em outras palavras, tudo seria interdependente. Essa compreensão permite compreender outras ideias budistas como a impermanência, a não existência de uma individualidade autônoma, etc. Por exemplo: para os budistas, não há um Deus Criador fazendo e regendo coisas, o que há por detrás de cada fenômeno neste universo é a lei do surgimento condicionado.

#### c) Karma e causalidade

Partindo do entendimento de que tudo se dá por meio de causas e condições, de que tudo é interligado, Buddha explicava o funcionamento do karma: ações positivas ou negativas sempre trazem resultados equivalentes, ainda que demore muito tempo. Afinal, o que fazemos afeta o mundo e isso acabará retornando - como um eco. Essa convicção no princípio de causalidade também é importante.

#### d) Ciclo de Nascimento e Morte (samsara)

Uma outra ideia fundamental que serve de alicerce para vários outros ensinamentos é que, basicamente, estamos confinados numa condição sofrível de ignorância. Vida após vida, renascemos de novo e de novo, de modo compulsório e insatisfatório, devido às impurezas de nossa mente: cobiça, ira e ilusão. Tal é a descrição de Buddha para nossa condição. Ainda estamos atados ao Ciclo de Nascimentos e Mortes.

#### e) A busca pela Liberação (nirvana)

Já que ainda estamos confinados a uma condição de sofrimento, Buddha ensina um caminho para nos libertarmos. Ao fim, seu ensinamento visa a realização do nirvana: um estado de paz e liberdade inabaláveis; algo que transcende o ciclo de nascimentos e mortes.

#### f) Quatro Nobres Verdades

Em ensinamentos centrais como nas Quatro Nobres Verdades, Buddha explica mais detalhadamente a realidade do sofrimento, suas causas, sua solução, e o caminho de prática que conduz ao melhor resultado. É importante familiarizar-se com esse tipo de instrução.

#### g) Fundamentos da Prática

No que diz respeito a praticar - ou exercitar - as ideias aprendidas, Buddha oferecia algumas referências. Todas práticas budistas se baseiam no cultivo de compaixão e sabedoria, se baseiam em eliminar o sofrimento próprio e alheio. Mediante esses ideais, alguém trabalha para desenvolver sua conduta, sua meditação e seu entendimento. O que aprendemos na teoria precisa ser levado à prática.

#### IV) Exercitar o que foi aprendido

Quando Buddha falava dos Quatro Fatores que conduziam um iniciante ao despertar, após aconselhar que buscassem um instrutor, que ouvissem o Dharma, e que refletissem sobre os pontos mais importantes do que haviam aprendido, por último exortava: (4) "que praticassem em conformidade com os ensinamentos".

Aqui, a sugestão que deixamos é a mesma. Se alguém aprendeu sobre cultivar amorosidade, paciência, contentamento, reverência, etc... Se aprendeu a meditar, a recitar os mantras, ou qualquer outro exercício budista, essa pessoa sempre pode se esforçar para cultivar isso em sua vida. Transformando nossos pensamentos e ações de acordo com o Dharma, poderemos colher muitos benefícios. Ao praticar o que nos foi ensinado, poderemos ver nossas boas qualidades amadurecendo. Quer saibamos muito ou pouco, é sempre possível praticar algo positivo e condizente com o que

Buddha ensinava 😊:)

#### CONCLUSÃO

Embora não haja uma resposta absoluta sobre como começar, procuramos aqui usar um conselho do próprio Buddha. Em suma: (1) procurar bons professores, (2) aprender o Dharma em boas fontes, (3) refletir de modo a assimilar as ideias mais importantes, e (4) exercitar o que sabemos para colher os benefícios de maneira prática.

Texto retirado da postagem da página “Budismo sem Dúvidas”, no Facebook