

# Bhavana Society's Dhamma Study Guide

Texto produzido pelo Bhavana Society  
www.bhavasociety.org

Tradução: equipe da Casa de Dharma  
Centro de Meditação Budista Theravada, SP  
[casadedharmaorg@gmail.com](mailto:casadedharmaorg@gmail.com)  
[casadedharmaorg.org](http://casadedharmaorg.org)

para Estudo

## Lição 21: Ação Hábil (Parte 1)

***A Quarta Nobre Verdade é o caminho que leva ao fim do sofrimento, que consiste em trilhar o Nobre Caminho Óctuplo. Este é o quarto aspecto do caminho.***

*Cada ação realizada conscientemente deixará uma semente para uma reação em potencial. Isso quer dizer que aquilo que fazemos retornará a nós de alguma forma.*

Bhante Rahula

A ação hábil ou correta (*Samma kammanto*) é o quarto fator do Nobre Caminho Óctuplo. Ela faz parte da seção de *sila* (moralidade), que também inclui a fala hábil (*Samma vaca*) e o meio de vida hábil (*Samma ajivo*).

O Buda divide a ação hábil em três componentes: abster-se de tirar a vida (*panatipa veramani*); abster-se de roubar (*adinnadana veramani*); e abster-se de má-conduta sexual (*kamesu micchacara veramani*).

Ele declara: “A esse respeito, bhikkhus, a compreensão hábil vem em primeiro lugar. E como a compreensão hábil vem em primeiro lugar? Entendendo-se a ação inábil como ação inábil e a ação hábil como ação hábil: esta é a compreensão hábil. E o que, bhikkus, é ação inábil? Matar seres vivos, tomar aquilo que não foi dado e adotar má-conduta em relação aos prazeres sensuais: estas são ações inábeis. E o que é, bhikkus, a ação hábil? Abster-se de matar seres vivos, abster-se de tomar aquilo que não foi dado e abster-se da má-conduta em relação aos prazeres sensuais” (*Majjhima Nikaya*, 117: 22, 23, 25, *Mahacattarisaka Sutta*).

A ação hábil também envolve evitar falar falsidades e o uso de substâncias tóxicas; em outras palavras, seguir os Cinco Preceitos:

1. Abster-se de tirar a vida (*panatipata veramani*) não significa apenas abster-se de matar outros seres humanos, mas também não tirar a vida de insetos e animais.

Muitas pessoas são incomodadas em suas casas por formigas, grilos e outros insetos. Uma forma compassiva de lidar com essa situação é carregá-los gentilmente para fora do recinto. Exemplo disso são os ratos que habitam a despensa do Bhavana. Eles primeiro são capturados de forma inofensiva por um tipo de ratoeira que não fere os animais e posteriormente são levados a quilômetros de distância do Bhavana para então serem libertados.

O Buda descreveu matar como o ato de tirar a vida propositalmente. Ele estabeleceu algumas regras para os monges: 1) Tem de haver um ser; 2) Deve-se ter conhecimento da existência desse ser; 3) Deve-se ter a intenção de matá-lo; 4) Deve-se planejar um método para se matar o ser; e 5) Deve-se matar o ser usando apenas o método planejado.

Uma pergunta feita freqüentemente é se o ato de comer carne está incluído na categoria de tirar a vida. Bhante Gunaratana responde dessa forma: “Os que comem carne não preenchem nenhuma dessas condições. Eles sabem que o que estão comendo é carne e que a carne vem de algum animal. Ainda assim, eles não tiveram nenhuma intenção de matar o animal, nem participaram da matança”.

2. A segunda parte da ação hábil é abster-se de tomar aquilo que não foi dado (*adinnadana veramani*). “Ele evita tomar aquilo que não lhe foi dado e se abstém disso; o que as outras pessoas possuem de mercadorias e propriedades no vilarejo ou na floresta, ele não as toma com a intenção de roubar” (*Anguttara Nikaya, 10: 176*).

Podemos achar que estamos acima do ato de roubar, mas precisamos observar as oportunidades sutis nas quais pegamos aquilo que não nos foi dado. Bhante Gunaratana descreve: “Obter crédito por idéias alheias também é roubo, assim como levar para casa ou para uso pessoal pequenos itens do escritório, tais como canetas, cadernos de anotações ou disquetes de computador”.

Muitas vezes, justificamos tais ações dizendo a nós mesmos: “Eu poderia ter tido essa idéia por mim mesmo”. Burlar a declaração de impostos, passar cheques sem fundo, aceitar suborno e participar de negociações fraudulentas também são formas de roubo”.

A cobiça e a raiva normalmente são as causas de pegarmos aquilo que não nos foi dado. Muitas vezes, nos iludimos ao praticarmos algumas das ações que Bhante Gunaratana descreveu. O oposto positivo do roubo é a honestidade e o respeito aos pertences e idéias dos outros.

3. Abster-se de má-conduta sexual (*kamesu micchara veramani*). Este preceito inclui também a indulgência e abuso de qualquer tipo de prazer sensual, incluindo o vício por comida, assistir muita televisão, álcool, etc. “Má-conduta sexual inclui estupro, manipular alguém de forma a manter relações sexuais contra a vontade, manter relações sexuais com menores, animais, esposo (a) de outro (a) ou alguém sob proteção dos pais ou tutores; isto inclui também quebrar a confiança num relacionamento. O relacionamento sexual com o esposo (a) ou parceiro (a) não é considerado má-conduta” (*Oito Passos Conscientes para a Felicidade*).

Muitas mulheres e homens carregam por toda a vida a dor e as cicatrizes por terem sido estuprados ou manipulados de forma a ter sexo contra a sua vontade. Um momento de paixão pode levar ao sofrimento não só da vítima, mas também dos membros de sua família. O problema com a luxúria e o desejo sexual é que eles nunca são completamente satisfeitos. É como ter uma ferida infecciosa. Nós coçamos e o

resultado é ainda mais irritação. Há caminhos sutis e alguns não tão sutis de se comportar de forma sugestiva. Precisamos estar plenamente atentos à maneira como nos vestimos e nos comportamos quando nos relacionamos com os outros. O que pode nos ajudar a superar a luxúria e a má-conduta sexual? O Buda nos oferece esse profundo conselho:

De todos os medicamentos no mundo,  
Muitos e variados,  
Não há nenhum como o medicamento do Dharma  
Portanto, monges, bebam dele.  
Tendo bebido desse medicamento do Dharma  
Vocês serão eternos e estarão além da morte  
Tendo desenvolvido e visto a verdade,  
Vocês estarão saciados e livres do desejo.

*Dhammapada*

## **LIÇÃO 21 – QUESTÕES DE REVISÃO**

1. Esteja plenamente atento às suas ações diárias no que diz respeito a tirar a vida (matar).
2. Você, de alguma forma, pega aquilo que não lhe foi dado?
3. Examine seu relacionamento com os outros. De algum modo, sutil ou não tão sutil, você abusa dos prazeres sensuais ou adota uma conduta sexual inapropriada?
4. Caso tenha respondido afirmativamente à pergunta número 3, o que pode fazer para corrigir esse comportamento?