

Bhavana Society's Dhamma Study Guide

Texto produzido pelo Bhavana Society
www.bhavanasociety.org

Tradução: equipe da Casa de Dharma
Centro de Meditação Budista Theravada, SP
casadedharmaorg@gmail.com
casadedharmaorg.org

para Estudo

Lição 22: Ação Hábil (Parte 2)

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.

A ação hábil (*Samma kammanto*) divide-se em três componentes que foram discutidos na Lição 1: 1) abster-se de tirar a vida (*panatipata veramani*); 2) abster-se de roubar (*addinadana veramani*); e 3) abster-se de má-conduta sexual (*kamesu micchara veramani*). A ação hábil também inclui evitar falar falsidades e o uso de tóxicos; em outras palavras, seguir os Cinco Preceitos. Essa lição dará continuidade ao Terceiro Preceito – abster-se da má-conduta em relação aos prazeres sensuais –, e tratará do Quarto Preceito – evitar falar falsidades –, e do Quinto Preceito, o uso de tóxicos que provocam a imprudência.

O Terceiro Preceito é abster-se da má-conduta sexual (*kamesu micchara veramani*). Como o Venerável Bhante Gunaratama explica em *Oito Passos Conscientes para a Felicidade*: “Má-conduta sexual inclui estupro, manipular alguém de forma a manter relações sexuais contra a vontade e relações sexuais com menores, animais, esposo (a) de outro (a) ou alguém sob a proteção dos pais ou tutores; isto inclui também quebrar a confiança num relacionamento. O relacionamento sexual com esposo (a) ou parceiro (a) não é considerado má-conduta”.

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. A ganância e o desejo são as raízes da argumentação de que não há nada errado com o sexo casual. Devemos observar o quanto esse tipo de comportamento fere a nós e aos outros. Novamente o Venerável Bhante Gunaratama explica: “Prazeres sexuais são tão atraentes e seus aspectos adversos – rejeição, vergonha, frustração, inveja, insegurança, remorso, solidão e desejo por mais – são tão insuportáveis que mantêm as pessoas num círculo vicioso.”

Há caminhos sutis e alguns não tão sutis de se comportar de uma 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

Entretanto, o Terceiro Preceito também determina que não se deve ser indulgente ou abusar de nenhum outro prazer sensual, incluindo o vício em comida, muita televisão, álcool, e assim por diante. Um comercial mostrando uma bela jovem comendo uma barra de chocolate com as palavras – “Somos especialistas em desejo” – é um exemplo disso. Somos constantemente bombardeados por anúncios através da TV, outdoors, jornais e revistas que nos encorajam a satisfazer nossos desejos e a abusar dos prazeres sensuais.

O Quarto Preceito é abster-se de falar falsidades. Outro componente da ação hábil ou correta é a plena atenção ao que dizemos. O Buda nos ensina a falar a verdade e a evitar dizer falsidades. Isso inclui não exagerar ou florear nosso discurso para impressionar os outros.

O Quinto Preceito é abster-se do uso de tóxicos que provoquem negligência ou descuido. A ação hábil ou correta inclui o preceito de evitar álcool, drogas e outros tóxicos. O Buda não determinou que os leigos evitassem todos os tipos de tóxicos, mas somente aqueles que causem “negligência, vício e imprudência”. Incluídas nessa categoria estão as drogas prescritas por médicos ou um copo de vinho ou cerveja ocasionalmente. O problema dessa última é que uma bebida leva à outra e a pessoa se torna menos inibida e menos atenta. O número de pessoas que freqüentam a AA – Alcoólicos Anônimos e outras organizações desse tipo é uma prova da dor e das cicatrizes que muitas pessoas carregam após conviverem com um membro da família viciado.

LIÇÃO 22 – QUESTÕES DE REVISÃO

1. 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?

2. Perceba a clareza de sua mente antes e depois de um copo de vinho ou de cerveja.

3. Esteja plenamente atento de forma a dizer a verdade.