



*Primeiro
a
Generosidade*

Primeiro
a
Generosidade

Ṭhānissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

Tradução Juarez Jandre Azevedo
Supervisão Katatto Bhikkhu (Than Saulo)
Agradecimentos Rafael Cavalcanti do Carmo

direitos autorais reservados 2018 ðhānissaro bhikkhu

Esta obra está licenciada baixo à [Licença Atribuição-NãoComercial 3.0 de Creative Commons Unported](#). Se considera “comercial” qualquer tipo de venda, seja com ganho lucrativo ou não.

perguntas

As perguntas relacionadas a este livro podem ser enviadas para:
The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley
Center, CA 92082, EUA

recursos adicionais

Para recursos adicionais de Dhamma em vários formatos e na língua inglesa, visite o site dhammatalks.org.

*“Como um rei, empenhando-se numa batalha,
alistaria um jovem
habilidoso no uso do arco,
 persistente
 e forte,
e não, valendo-se do critério do nascimento,
 um covarde;
da mesma maneira, você deveria honrar
uma pessoa de nobre conduta, sábia,
em quem estão estabelecidas
 a compostura
 e a paciência,
ainda que [tal pessoa]
seja de baixo nascimento.
Que os doadores construam
eremitérios agradáveis
e convidem os que têm conhecimento a permanecerem ali.
Que eles façam reservatórios
 nas florestas secas
e caminhos nos quais se possa andar
 onde [o terreno] é acidentado
Que eles — com uma consciência calma e límpida —
ofereçam comida, bebida, iguarias,
vestes e abrigo
àqueles que se tornaram
 íntegros.
Assim como uma nuvem trovejante,
 com cem pontas,
 ornada de raios,
chovendo sobre a terra fértil,
preenche planaltos e ravinas,
 da mesma forma
uma pessoa de convicção e conhecimento,
 sábia,
tendo armazenado provisões,
satisfaz os caminhantes
com comida e bebida.
Deleitando-se em distribuir doações,*

*'Doe a eles!
Doe!
ela diz.*

*Esse
é o seu trovão,
tal como o de uma nuvem de chuva.
É essa enxurrada de mérito,
abundante,
rega de volta aquele
que doa." — SN 3.24*

Primeiro a Generosidade

Muitos anos atrás, enquanto Ajaan Suwat ensinava em um retiro no IMS¹, atuei como seu tradutor. Após o segundo ou terceiro dia de retiro, ele voltou-se para mim e disse: “Noto que essas pessoas ficam terrivelmente sérias quando meditam.” Se olhasse ao redor da sala, você veria todos sentados com semblantes muito carregados, a tensão estampada em suas faces, os olhos bem apertados. Era quase como se tivessem “Nirvana ou Morte” escrito em suas testas.

Ele atribuiu a seriedade estampada na fisionomia daquelas pessoas ao fato de que a maioria dos ocidentais entra em contato com a meditação sem qualquer preparação prévia em outros ensinamentos budistas. Eles não tiveram a experiência de serem generosos de acordo com os ensinamentos do Buddha sobre a doação. Não tiveram a experiência de desenvolver a virtude de acordo com os preceitos budistas. Chegam, assim, aos ensinamentos do Buddha sem antes tê-los testado na vida diária, de maneira que lhes falta a confiança necessária para fazê-los atravessar as partes difíceis da meditação. Eles sentem que, para isso, podem contar apenas com a pura determinação.

Se você observar o modo como a meditação, a virtude e a generosidade são ensinadas aqui, verá que é o exato oposto da ordem em que são ensinadas na Ásia. No Ocidente, as pessoas inscrevem-se em um retiro para aprender a meditar e apenas ao chegar ao local descobrem que precisarão observar alguns preceitos. E, então, ao fim do retiro, descobrem que terão de ser generosas antes de lhes ser permitido voltar para casa. Tudo é feito ao contrário.

Na Tailândia, a doação é o primeiro contato das crianças com o budismo, logo após elas terem aprendido o gesto de respeito. Enquanto um monge passa esmolando comida, você vê pais pegando seus filhos pelas mãos, erguendo-os e ajudando-os a colocar uma colherada de arroz na tigela do monge. Com o tempo, as crianças passam a fazer isso por si mesmas, o processo torna-se cada vez menos mecânico, e, por fim, elas começam a sentir prazer no ato de doar.

A princípio esse prazer pode parecer contraintuitivo. A ideia de que você ganha em felicidade abrindo mão de algo não surge espontaneamente na mente de uma criança. Mas, com a prática, você descobre que é uma ideia verdadeira. Afinal, quando você dá alguma coisa, você se coloca numa posição de abundância. A dádiva é a prova de que você tem mais do que o suficiente. Ao mesmo tempo, ela transmite uma ideia de seu valor como pessoa: você é alguém capaz de ajudar os outros.

O gesto de doar também gera um senso de amplitude na mente, pois o mundo em que vivemos é criado pelas nossas ações, e o ato de doar cria um mundo espaçoso: um mundo que tem na generosidade um de seus princípios operativos, um mundo onde as pessoas têm mais do que o suficiente, onde elas têm o bastante para compartilhar. E isso dá origem a uma sensação agradável na mente.

A partir daí as crianças são expostas à virtude, à prática dos preceitos. E, novamente, do ponto de vista de uma criança, é contraintuitivo pensar que você será feliz não fazendo certas coisas que queira fazer — como quando se quer tomar algo que não é seu ou mentir para evitar a vergonha ou para proteger-se de críticas e punições. Mas com o tempo você é capaz de descobrir que, sim, há uma felicidade, há um bem-estar que surge quando se tem princípios, quando não é necessário encobrir qualquer mentira, quando ações inábeis são evitadas, quando você sente que essas ações estão abaixo de você.

Então, quando chegar à meditação pelo caminho da generosidade e da virtude, pode-se dizer que você já terá tido a experiência de aprender que existem formas de felicidade contraintuitivas no mundo. Se você já foi treinado por meio da exposição aos ensinamentos do Buddha, aprendeu sobre a felicidade mais profunda que vem de doar, sobre a felicidade mais profunda que vem de abster-se de ações inábeis, não importa o quanto você queira praticá-las. Assim, quando começar a meditar, já terá desenvolvido uma certa confiança: se até aqui o Buddha esteve certo, você pode dar a ele o benefício da dúvida no que diz respeito à meditação.

A confiança é o que permite a você superar grande parte das dificuldades iniciais, como a distração e a dor. Ao mesmo tempo, o senso de amplitude que resulta da generosidade cria a mentalidade apropriada para a prática da concentração e do *insight*² — afinal, quando você se senta para focar na respiração, que tipo de mente você tem? Você tem aquela mente que tem sido criada por meio de suas ações generosas e virtuosas. Não a mente limitada de uma pessoa que não tem o suficiente, mas a mente ampla de uma pessoa que tem mais do que o suficiente para compartilhar, que não se arrepende ou nega suas ações passadas. Em resumo, a mente de alguém capaz de compreender que a felicidade verdadeira não contempla uma dicotomia entre o próprio bem-estar e o bem-estar alheio.

A ideia de que a felicidade deve consistir unicamente em agir em prol de seus interesses egoístas ou em prol de outras pessoas ao custo do sacrifício próprio — a dicotomia entre essas duas ideias — é algo tipicamente ocidental, mas contrário aos ensinamentos do Buddha. De acordo com esses ensinamentos, a verdadeira felicidade é algo que, por sua natureza, irradia-se ao redor. Trabalhando pelo seu próprio e verdadeiro benefício, você está trabalhando pelo benefício dos outros. E, trabalhando pelo benefício dos outros, você está trabalhando em seu próprio

benefício. Doando você também é recompensado. Mantendo-se fiel aos preceitos, fiel aos seus princípios, protegendo os outros de seu comportamento inábil, você também ganha. Você desenvolve a capacidade de manter algo em mente (*mindfulness*), amplia a percepção de seu próprio valor como pessoa e ganha autoestima. Você protege a si mesmo.

Dessa maneira, você chega à meditação pronto para aplicar esses mesmos princípios à prática da tranquilidade e do *insight*. A meditação, você percebe, não é um projeto egoísta. Ao sentar-se buscando compreender a ganância, a raiva e a delusão, buscando controlá-las, você não é o único a beneficiar-se. Outras pessoas também se beneficiarão e estão se beneficiando. À medida que você se torna mais apto a manter algo em mente, mais alerta, mais habilidoso em enfraquecer os impedimentos na sua mente, outras pessoas serão igualmente menos afetadas por esses impedimentos. Menos ganância, raiva e delusão se manifestarão em suas ações e, assim, as pessoas ao seu redor sofrerão menos. Sua meditação é uma dádiva para elas.

A qualidade da generosidade, que é chamada *caga* em páli, está incluída em vários conjuntos de ensinamentos do Dhamma³. Um deles é o conjunto das práticas que levam a um renascimento afortunado. Isso não se aplica apenas ao renascimento que ocorre após a morte, mas também aos estados de ser, aos estados mentais que você cria para si mesmo a todo momento, estados nos quais você adentra repetidamente. O mundo em que você vive é criado pelas suas ações. Sendo generoso — não apenas no que diz respeito a coisas materiais, mas também com seu tempo, energia, perdão e disposição de ser razoável e justo com os outros — você cria um bom mundo onde viver. Se os seus hábitos tendem à mesquinhez, eles criam um mundo onde há uma sensação de confinamento, porque nunca haverá o bastante. Sempre faltará um bocado disso ou daquilo, sempre haverá o medo de que algo escape das suas mãos ou seja tomado de você. Nesse caso, quando você não é generoso, você cria um mundo restrito e assustador, em oposição ao mundo amplo e repleto de confiança gerado por intermédio de atos de generosidade.

A generosidade também conta como uma das formas de Riqueza Nobre, pois o que é a abundância além de sentir ter mais que o suficiente? Muitas pessoas materialmente pobres são, em termos de atitude, verdadeiramente ricas. E muitas pessoas com grande riqueza material são extremamente pobres, como quem nunca tem o suficiente: são elas quem sempre precisam de mais segurança, de acumular ainda mais. São pessoas que necessitam construir muros ao redor de suas casas, que vivem em comunidades cercadas, receosas de que outros tomem aquilo que elas juntaram. Esse é um estilo de vida muito pobre, um estilo de vida confinado. Mas, ao praticar a generosidade, você percebe que pode sobreviver com menos e que há um prazer que vem de doar. Existe aí um senso de

abundância, de que você tem mais que o suficiente.

Ao mesmo tempo, você derruba certas barreiras. As transações monetárias criam barreiras. Alguém lhe entrega alguma coisa e você tem que entregar dinheiro de volta: há uma barreira aí. Do contrário, se não pagasse, o objeto não superaria essa barreira e chegaria até você. Mas quando algo é dado de graça uma barreira é quebrada e você se torna como que parte de uma extensão da família daquela pessoa. Na Tailândia os monges referem-se aos seus apoiadores leigos com os mesmos termos que usam para se referirem aos seus parentes: a dádiva do apoio cria um senso de conexão. O monastério onde fiquei — e isso inclui tanto apoiadores leigos quanto monges — era como uma grande família. Isso se aplica a muitos monastérios tailandeses. Há um sentimento de conexão, uma ausência de fronteiras.

Ouvimos falar com muita frequência em “interconexão”. Muitas vezes isso é explicado a partir do ensinamento sobre originação codependente, o que é, na verdade, um uso inapropriado do ensinamento. A originação codependente diz respeito à ligação que existe entre a ignorância e o sofrimento, entre o anseio e o sofrimento. Essa é uma conexão que ocorre dentro da mente e que você precisa cortar, visto que ela permite ao sofrimento perpetuar-se muitas e muitas vezes, por muitos e muitos ciclos. Mas existe um outro tipo de conexão, uma conexão intencional, que advém das nossas ações. São as conexões criadas pelo karma. Ora, nós ocidentais por vezes temos problemas com os ensinamentos relacionados ao karma, o que talvez seja a razão pela qual desejamos ouvir sobre a interconexão, mas sem o karma. Então, passamos a procurar em outras partes dos ensinamentos do Buddha uma lógica ou uma base para ensinar a interconexão, mas a base real para o senso de interconexão está no karma. Sempre que você interage com outra pessoa, uma conexão é feita.

Uma conexão pode ser positiva ou negativa, dependendo da intenção. Por meio da generosidade cria-se uma conexão positiva, uma conexão útil, uma conexão em que você se alegra com a transposição dos limites, uma conexão através da qual coisas boas podem fluir de um lado para o outro. Por outro lado, quando se trata de um karma inábil, você cria uma conexão, uma abertura, da qual se arrependerá mais cedo ou mais tarde. Há um trecho do Dhammapada dizendo que uma mão que não tem cortes pode segurar veneno sem ser afetada. Em outras palavras, se você não tem nenhum karma ruim, os resultados do mau karma não chegarão até você. Mas se você tem uma ferida em sua mão e toca em veneno ele atravessará pelo machucado e causará sua morte. O karma inábil é precisamente isso, uma ferida. É uma abertura permitindo que substâncias venenosas entrem.

O princípio contrário também é verdadeiro. Se há uma conexão originada de um comportamento hábil, forma-se uma boa ligação. Esse tipo de conexão positiva começa com a generosidade e cresce com a dádiva da virtude. Como o

Buddha disse, quando você respeita os preceitos não importa o que aconteça, sem exceções, você oferta uma dádiva de segurança a todos os seres. Você oferta segurança ilimitada a todos e recebe igualmente uma parte dessa segurança. Com a dádiva da meditação, por sua vez, você protege outras pessoas dos efeitos de sua ganância, raiva e delusão. E, da mesma maneira, você é protegido.

Portanto, isto é o que a generosidade faz: ela torna sua mente mais ampla e cria boas conexões com as pessoas ao seu redor. Ela dissolve fronteiras que, de outra maneira, impediriam a felicidade de espalhar-se em volta.

Quando você se aproxima da meditação com esse estado mental, sua abordagem muda completamente. Muitas pessoas chegam à meditação perguntando: “O que eu vou ganhar com o tempo que gasto meditando?”. No mundo moderno, particularmente, tempo é uma coisa da qual carecemos muito. Então, a questão de ganhar, ganhar e ganhar em cima da meditação está constantemente ali no fundo. Somos aconselhados a apagar a ideia de ganho, mas você não pode apagá-la se é isso que tem cultivado como parte habitual da sua mente. Mas se você se aproxima da meditação tendo a experiência de ser generoso, a questão passa a ser “O que eu posso *oferecer* à meditação?”. Você oferece a ela sua plena atenção. Você oferece a ela seu esforço — e está feliz em dedicar o esforço necessário —, porque você aprendeu a partir da experiência que bom esforço empenhado na prática do Dhamma produz bons resultados. Então aquela pobreza interior de “O que eu estou ganhando com a meditação?” é extinta. Você se dirige a ela munido de um senso de abundância: “O que posso oferecer a esta prática?”.

E você descobre, é claro, que termina ganhando muito mais se começar com a postura de doar. A mente fica mais disposta a enfrentar desafios: “Que tal se eu der mais tempo à meditação? Que tal se eu meditar mais tarde da noite do que o usual? Que tal se eu levantar mais cedo pela manhã? Que tal dar uma atenção mais constante ao que eu estou fazendo? Que tal sentar por mais tempo suportando a dor?”. A meditação torna-se um processo de doar, e, claro, você ainda assim obtém resultados. Quando você não é tão mesquinho com seus esforços ou com seu tempo, você impõe limitações cada vez menores ao processo de meditar. Dessa forma, os resultados certamente também serão menos mesquinhos, menos limitados. Por isso é importante desenvolvermos a Riqueza Nobre da generosidade para integrá-la à nossa meditação.

Os textos mencionam que, quando você fica desencorajado ou sua meditação torna-se árida, você deveria recordar de sua generosidade passada. Isso lhe dá uma sensação de autoestima, uma sensação de encorajamento. E, como é fácil de entender, de qual generosidade você se recordará se não houver nenhuma? Por isso é importante que você comece a meditar tendo já praticado a generosidade de uma maneira muito conscienciosa.

Muitas vezes nós perguntamos: “Como levar a meditação de volta para o mundo?”. Mas é igualmente importante que você traga boas qualidades do mundo para dentro da sua meditação, boas qualidades da vida cotidiana, e que você desenvolva regularmente essas qualidades. Relembrar os atos de generosidade passados torna-se um exercício árido após algum tempo se só há um único ato de generosidade ocorrido muito tempo atrás. Você precisa de generosidade nova para lhe dar encorajamento.

Por isso, quando o Buddha falou a respeito das formas de mérito, ele disse: “Não temam o mérito, pois mérito é outra forma de dizer felicidade”. A primeira das três principais formas de mérito é dāna, doar, que é a expressão da generosidade. A dádiva da virtude é erigida sobre a simples prática de doar, e a dádiva da meditação erige-se sobre ambas.

É certo que grande parte da meditação consiste em abandonar: abandonar as distrações, abandonar os pensamentos inábeis. Quando você se acostuma a abandonar coisas materiais, torna-se muito mais fácil começar a experimentar o abandono de atitudes mentais inábeis: coisas às quais você se agarrou por tanto tempo que acredita precisar delas; embora, quando realmente as observa, entende que não precisa. Na verdade, você percebe que elas são um fardo desnecessário que causa sofrimento. Ao enxergar esse sofrimento, bem como o fato de que ele é desnecessário, você é capaz de abandoná-lo. Desse modo, o ímpeto gerado pelo ato de doar segue por todo o caminho da prática, e você descobre que ele não o priva de nada. Seria, isso sim, algo mais parecido com uma troca. Você abre mão de um objeto material para ganhar qualidades mentais generosas. Você abre mão de suas corrupções para ganhar liberdade.

As Lições da Gratidão

“Há dois tipos de pessoas difíceis de se encontrar no mundo. Quais dois? Aquele que é o primeiro a fazer uma gentileza, e aquele que é grato, agradecido por uma gentileza feita.” — AN 2.118

Quando diz que pessoas gentis⁴ e agradecidas são raras, o Buddha não está simplesmente declarando uma dura verdade acerca da raça humana. Ele está aconselhando você a valorizar essas pessoas quando as encontrar e — mais importante — está mostrando como você mesmo pode se tornar uma pessoa rara.

Gentileza e gratidão são virtudes que você pode cultivar, mas elas têm de ser cultivadas juntas. Uma precisa da outra para ser genuína — um detalhe que se torna óbvio quando você pensa sobre as três coisas que muito provavelmente fazem a gratidão ser sincera:

1. Você efetivamente se beneficia das ações da outra pessoa.
2. Você acredita nos motivos por trás daquelas ações.
3. Você entende que a outra pessoa teve de sair do próprio caminho para lhe conceder aquele benefício.

Os pontos um e dois são lições que a gratidão ensina à gentileza: se você quiser ser genuinamente gentil, você precisa prover, de fato, algum benefício — ninguém quer receber uma “ajuda” que não ajuda em nada — e você tem de ser benéfico de uma forma que mostre respeito e empatia pelas necessidades da outra pessoa. Ninguém gosta de receber presentes dados com intenções calculadas ou de forma descuidada ou desdenhosa.

Os pontos dois e três são lições que a gentileza ensina à gratidão. Somente quando tem sido gentil para com os outros, você aceitará a ideia de que outras pessoas possam ser gentis para com você. Ao mesmo tempo, se você foi gentil para com os outros, você reconhece o esforço envolvido. Impulsos gentis frequentemente têm de batalhar no coração contra impulsos que não são gentis, de modo que não é sempre fácil ajudar. Às vezes isso envolve um grande sacrifício — um sacrifício possível apenas quando você confia que quem receber sua ajuda fará um bom uso dela. Dessa maneira, quando você está sendo beneficiado por um sacrifício como esse, você percebe que está em débito, que tem a obrigação de pagar de volta a confiança que outra pessoa depositou em você.

Esse é o motivo pelo qual o Buddha sempre fala sobre a gratidão como uma

resposta à gentileza, e não a iguala à apreciação em geral. A gratidão é uma modalidade especial de apreciação e inspira uma resposta mais exigente. Essa diferença é mais bem ilustrada por duas passagens nas quais o Buddha utiliza a metáfora do ato de carregar.

A primeira passagem diz respeito à apreciação de maneira geral:

“Então, o homem, tendo juntado grama, gravetos, galhos e folhas, e tendo-os amarrado para fazer uma jangada, poderia cruzar até a segurança da margem distante dependendo dessa jangada e esforçando-se com suas mãos e pés. Tendo cruzado até a margem distante, ele poderia pensar: ‘Quão útil esta jangada foi para mim! Pois, dependendo desta jangada, com o esforço de minhas mãos e pés, cruzei até a segurança da outra margem. Por que não a suspendo até minha cabeça ou minhas costas, carregando-a comigo por onde eu for?’. O que vocês acham, monges? Estaria o homem, agindo assim, fazendo o que deve ser feito com uma jangada?”

“Não, senhor.”

“E como deveria o homem agir para fazer o que deve ser feito com uma jangada? Nesse caso, o homem, tendo cruzado até a margem distante, pensaria: ‘Quão útil esta jangada foi para mim! Pois, dependendo desta jangada, com o esforço de minhas mãos e pés, cruzei até a segurança da outra margem. Por que não a arrasto até a terra seca ou deixo-a afundar na água e, assim, sigo para onde eu quiser? Agindo dessa maneira ele faria o que deve ser feito com uma jangada.” — MN 22

A segunda passagem diz respeito à gratidão em particular:

“Eu digo a vocês, monges: há duas pessoas a quem não é fácil retribuir. Quais duas? Sua mãe e seu pai. Mesmo que você carregasse sua mãe em um ombro e seu pai em outro ombro por cem anos, e cuidasse deles unguindo-os [com bálsamos], massageando-os, banhando-os, esfregando seus membros, e mesmo que ali [em cima de seus ombros] eles defecassem e urinassem, ainda assim você não pagaria ou retribuiria a seus pais. Mesmo que você entronasse sua mãe e seu pai como soberanos absolutos deste grande mundo, abundante em sete tesouros, ainda assim você não pagaria ou retribuiria a seus pais. Por quê? Mãe e pai fazem muito por seus filhos. Eles tomam conta de seus filhos, bem como os alimentam e trazem ao mundo.

“Mas qualquer um que estimule sua mãe e pai descrentes, firmando-lhes e estabelecendo-lhes a convicção; que estimule sua mãe e pai imorais, firmando-lhes e estabelecendo-lhes a virtude; que estimule sua mãe e pai avarentos, firmando-lhes e estabelecendo-lhes a generosidade; que estimule sua mãe e pai tolos, firmando-lhes e estabelecendo-lhes o discernimento: nessa medida alguém paga e retribui a seus pais.”
— AN 2.32

Em outras palavras, como mostra a primeira passagem, é perfeitamente adequado apreciar os benefícios que você recebeu de jangadas e outros utensílios e

não sentir nenhuma necessidade de retribuir-lhes. Você toma conta de tais coisas apenas porque isso permite que você se beneficie melhor delas. O mesmo se aplica a pessoas difíceis e situações que forçaram você a desenvolver firmeza de caráter. Você pode apreciar o fato de ter aprendido persistência lidando com ervas daninhas em seu gramado, ou de ter aprendido equanimidade lidando com vizinhos irracionais, sem ter, por isso, qualquer débito de gratidão para com as ervas daninhas ou os vizinhos. Afinal, eles não saíram gentilmente do caminho deles para ajudá-lo. E se os tomasse como modelo, você aprenderia todas as lições erradas a respeito da gentileza: aprenderia que simplesmente seguir seus impulsos naturais — ou, pior ainda, comportar-se irracionalmente — é a maneira de ser gentil.

Dívidas de gratidão aplicam-se apenas a pais, professores e outros benfeitores que agiram com o seu bem-estar em mente. Eles tiveram de sair do próprio caminho para poder ajudar você e ensinaram, no processo, lições valiosas a respeito da gentileza e da empatia. No caso da jangada, você faria melhor focando sua gratidão em quem lhe ensinou como fazer uma jangada. No caso das ervas daninhas e dos vizinhos, foque sua gratidão nas pessoas que lhe ensinaram a superar as adversidades. Se existem benefícios que você recebeu de coisas ou de situações que você não possa creditar, nesta vida, a nenhum agente consciente, agradeça a si mesmo pelo bom karma que você fez no passado e que permitiu que aqueles benefícios pudessem aparecer. E seja grato pelo bom karma que permite a você, em primeiro lugar, receber e beneficiar-se da ajuda de outras pessoas. Se você não tivesse alguma bondade em seu próprio saldo, elas não seriam capazes de alcançar você.

Como a segunda passagem mostra, a dívida que você tem para com seus benfeitores não precisa ser paga na mesma moeda, nem deve ser direcionada apenas para eles. Ora, a dívida que você tem para com seus pais por eles terem-no concebido e permitido que você vivesse é imensa. Em algumas passagens, o Buddha recomenda expressar gratidão pela compaixão deles prestando-lhes serviços.

*Mãe e pai,
compassivos para com sua família,
são chamados
Brahma,
primeiros professores,
dignos de serem presenteados
por seus filhos.
Por isso, os sábios devem prestar-lhes
homenagem,*

*honra
com comida e bebida
vestes e lençóis
perfumes e banhos
e devem lavar-lhes os pés.
Prestando tais serviços a seus pais,
o sábio
é elogiado nesta vida
e, após a morte,
regozija-se no céu. — Iti 106*

Todavia, o sutta 2.32 do Aṅguttara Nikāya mostra que a única forma de realmente retribuir os pais é lhes fortalecendo quatro qualidades: convicção, virtude, generosidade e discernimento. Para fazer isso, claro, você deve desenvolver essas qualidades em si mesmo, assim como aprender a empenhar muito tato em ser um exemplo para seus pais. Na realidade, essas quatro qualidades são também as qualidades de um amigo admirável (AN 8.54), o que significa que, retribuindo seus pais dessa forma, você se torna o tipo de pessoa que seria igualmente um amigo admirável para os outros. Você se torna uma pessoa íntegra, alguém que — conforme o Buddha aponta — aprendeu com a gratidão como ser inofensivo em suas relações e como ajudar com um coração cheio de empatia: respeitosamente, na ocasião apropriada e sentindo que algo bom advirá disso (MN 110; AN 5.148). Dessa maneira, você retribui a bondade de seus pais muitas vezes mais, por permitir que sua própria influência se espalhe para além do pequeno círculo familiar em direção ao mundo inteiro. Fazendo isso, você aumenta também o círculo [de influência] da bondade de seus pais.

Esse princípio também se aplica aos seus professores, como disse o Buddha a seus discípulos:

“Eis, então, o que vocês pensam de mim: ‘O Abençoado, empático, buscando nosso bem-estar, ensina o Dhamma em razão de sua empatia’. Por conseguinte, vocês deveriam treinar — harmoniosamente, cordialmente e sem disputa — as qualidades que eu aponte, tendo-as conhecido diretamente: os quatro quadros de referência, os quatro esforços corretos, as quatro bases do poder, as cinco faculdades, as cinco forças, os sete fatores para o Despertar, o nobre caminho óctuplo.” — MN 103

Em outras palavras, o modo de retribuir a compaixão e a empatia que um professor demonstrou ao ensinar você é dedicar-se a aprender as lições bem. Apenas assim você poderá disseminar a boa influência daquelas lições para os outros.

Quanto às dívidas que você tem para consigo mesmo pelo seu bom karma

passado, a melhor maneira de quitá-las é usar os benefícios que você recebe como oportunidades de fazer mais bom karma, em lugar de apenas aproveitar os prazeres que eles oferecem. Aqui vale a pena, mais uma vez, lembrar das dificuldades que podem estar envolvidas em agir de maneira hábil, e honrar suas intenções hábeis passadas não permitindo que elas sejam desperdiçadas no presente. Por exemplo, como Ajaan Lee disse certa vez, não é fácil chegar a ter uma boca humana, então prostre-se diante de sua boca todos os dias. Em outras palavras, respeite sua habilidade de comunicar-se e utilize-a para dizer apenas aquilo que é oportuno, benéfico e verdadeiro.

Essas são algumas das lições sobre a gentileza e a empatia que a gratidão bem aplicada pode ensinar — lições que mostram como atuar nas trocas da vida social com maturidade e responsabilidade. Não é de se espantar, assim, que o Buddha cite a gratidão como “a” qualidade que define o que é ser civilizado (AN 2.31).

Mas a gratidão bem aplicada também pode ensinar lições a serem empregadas de maneira mais profunda no treinamento da mente.

Em primeiro lugar, há lições que dizem respeito à natureza da ação humana em si mesma. A noção de que você se beneficiou das ações de outra pessoa ressalta o ponto de que a ação traz resultados; a importância que você dá aos motivos que outras pessoas têm para ajudá-lo ressalta o ponto de que a qualidade de uma ação está na intenção que existe por trás dela; e a noção de que outra pessoa saiu do caminho dela para poder ajudar ressalta a ideia de que a ação não é totalmente determinada: você se sente em dívida para com aqueles que ajudaram você porque percebe quão fácil teria sido para eles negar ajuda, e como sua vida poderia ter sido mais difícil se fosse isso que eles tivessem escolhido fazer. Seus pais, por exemplo, não *tinham* de criar você ou organizar as coisas para que alguém o criasse; eles poderiam tê-lo abortado ou o deixado morrer. Assim, o fato de você estar vivo para ler isto significa que alguém escolheu, vez após vez, ajudá-lo quando você estava desamparado. Perceber esse elemento de escolha gera sua sensação de estar em dívida.

Todos esses três pontos — a eficácia da ação, a importância da intenção e a existência da escolha — são elementos distintivos dos ensinamentos do Buddha a respeito da ação. E o apelo emocional que a gratidão e a empatia dão a esses pontos talvez seja a razão pela qual o Buddha, quando apresentou o esquema básico de seus ensinamentos, citou tópicos ligados a essas emoções: o valor da doação e a dívida que se tem para com os pais (MN 117). Ele não podia oferecer a seus ouvintes provas desses três pontos — elas viriam apenas com a experiência do Despertar — mas demonstrando como seus ensinamentos permitem que a generosidade seja uma ação que faz sentido, bem como que a gratidão seja uma emoção que faz sentido, ele ofereceu aos seus ouvintes uma razão emocionalmente satisfatória para aceitarem suas palavras.

A gratidão também é uma prática que desenvolve as qualidades necessárias à meditação. Como notou o Buddha, a prática da concentração centraliza-se no poder da percepção. Treinar a gratidão mostra quão poderosa a percepção pode ser, pois requer o desenvolvimento de um conjunto particular de percepções sobre a vida e o mundo. Se você percebe a ajuda como algo degradante, então a própria gratidão parece degradante; mas se você percebe a ajuda como uma expressão de confiança — a outra pessoa não estaria disposta a ajudar a menos que sentisse que você usaria bem a ajuda — então a gratidão parece enobrecedora, um apoio à autoestima. Da mesma forma, se você percebe a vida como uma competição, é difícil confiar nas intenções de quem o ajuda, e você lastima a necessidade de retribuir a ajuda das pessoas como se isso fosse um fardo gratuito. Se, no entanto, você percebe que a bondade na vida resulta da cooperação, então o intercâmbio entre a gentileza e a gratidão transforma-se em uma troca muito mais agradável.

Da mesma maneira, a gratidão requer *mindfulness*, no sentido original da palavra, usado pelo Buddha, como [a capacidade de] manter algo em mente. Na verdade, a conexão entre as duas qualidades estende-se à própria língua. Em páli, a palavra para gratidão — *kataññu* — significa literalmente ter noção do que foi feito. No sutta 48.10 do Samyutta Nikaya, o Buddha define *mindfulness* como “recordar e ser capaz de trazer à mente até mesmo coisas que foram ditas e feitas há muito tempo”. As instruções de nossos pais, quando éramos crianças, para nos recordarmos da gentileza alheia, estão entre nossas primeiras lições em *mindfulness*. Conforme desenvolvemos nosso senso de gratidão, praticamos o fortalecimento dessa qualidade da mente.

Porém, nem todas as lições ensinadas pela gratidão e pela empatia são do tipo que acalenta o coração. Ao contrário, elas podem dar origem a uma sensação de sañvega — que poderia ser traduzida como desânimo ou mesmo terror — diante do modo como a bondade no mundo pode ser insegura ou precária. Para começar, há o fato de que você não pode escolher antecipadamente as gentilezas em relação às quais estará em dívida. Não é possível antever o tipo de pais que você terá. Como o Buddha acertadamente aponta, alguns pais são mesquinhos, imorais e tolos. Não apenas são abusivos para com seus filhos, mas também podem não se sentir satisfeitos ou mesmo agradarem-se com o tipo de retribuição que o Buddha sugere ser o melhor para eles. Eles podem exigir um nível irrazoável de retribuição, que envolva ações claramente prejudiciais aos outros, a eles e a você. E, ainda assim, isso não cancela a dívida que você tem para com eles pelo simples fato de terem possibilitado que você vivesse.

Você provavelmente já ouviu a passagem em que o Buddha diz,

“Um ser que nunca tenha sido sua mãe em algum momento do passado não é nada fácil de encontrar... Um ser que nunca tenha sido seu pai... seu irmão... sua irmã...”

seu filho... sua filha em algum momento do passado não é nada fácil de encontrar. Por quê? Porque a transmigração ocorre desde um começo inconcebível.”

Quando você pensa em como cada uma dessas relações pode ser difícil, não surpreende que o Buddha não tenha dito isso para que você sinta o coração acalentado em relação a todos os seres que encontrar. Ele o disse para incitar sañvega:

“Há muito tempo você tem, portanto, experienciado o stress, experienciado a dor, experienciado a perda, abarrotado os cemitérios — tempo o bastante para desencantar-se de todas as coisas fabricadas, o bastante para desapaixonar-se, o bastante para libertar-se.” — SN 15.14–19

Até mesmo as dívidas de gratidão que você tem para consigo, pelas boas ações que praticou, bastam para causar uma sensação de desconforto. Você sabe que nem todas as suas intenções passadas foram hábeis, e ainda assim essas são as coisas que darão forma às condições da sua vida agora e no futuro. Você está em uma posição precária — o que é suficiente para fazê-lo querer encontrar até mesmo uma saída da rede de gentileza e de gratidão que sustenta qualquer bondade que exista no mundo.

Esse desejo cresce ainda mais quando você permite que sua empatia se irradie para aqueles que tiveram de fazer sacrifícios indesejados para mantê-lo vivo. Todos os dias, o Buddha alertou, você deveria refletir no fato de que sua vida depende dos requisitos: comida, vestuário, abrigo e remédios. Muitos são os seres que precisam morrer e sofrer outras dificuldades por causa de sua necessidade por essas coisas. Ao contrário do que diz a canção que conclui a quarta sinfonia de Mahler, as ovelhas não pulam alegremente na panela para alimentá-lo. Ainda que você esteja na afortunada posição de decidir o tipo de comida que come e, com isso, opte por uma dieta vegetariana, você ainda tem uma dívida enorme para com os agricultores que tiveram de trabalhar como escravos, em condições rigorosas, para prover os requisitos de que você precisa.

O senso de estar em débito que essas reflexões produzem vai muito além da gratidão, e certamente não é agradável de se pensar a respeito. Essa deve ser a razão pela qual tantas pessoas procuram negar que tenham alguma dívida de gratidão para com qualquer um. Ou [a razão] por que aqueles que chegam a encorajar a contemplação da gratidão como fonte de felicidade tendem a reduzi-la a uma sensação genérica de apreciação e contentamento — nas palavras de certo escritor, “querer o que você tem”, “saber que você tem, e é, o suficiente” — livre de qualquer sentimento de dívida. A gratidão de tal natureza tende a focar em bens materiais, pois ter gratidão por “coisas” é muito mais fácil do que por benfeitores. Coisas não fazem exigências. Elas não sofrem e não misturam sua

bondade com abusos.

Ainda assim, não há como contornar o fato de que nossas próprias vidas dependem da gentileza e das dificuldades enfrentadas pelos outros, e que nós não podemos nos livrar das dívidas resultantes negando-as de maneira insensível ou alegremente desejando que elas desapareçam. Se nós não as retribuirmos agora, teremos de retribuí-las — às vezes com juros altos — no futuro, pois nem mesmo a morte apaga nossas dívidas ou nos livra de retornarmos para adquirirmos outras mais.

Então, para evitar essas complicações, precisamos de outra saída — uma saída que o Buddha encontrou treinando a mente para alcançar uma felicidade que não mais dependa da bondade ou dos sacrifícios alheios. E, apesar de essa felicidade fornecer uma escapatória, ela não é escapista. Ela encerra suas dívidas de uma maneira responsável e generosa.

Isso ocorre porque a felicidade incondicional permite abandonar os anseios e apegos por meio dos quais você repetidamente assume a identidade de um ser. Identificar-se como um ser significa ter de encontrar comida — tanto física quanto mental — para manter essa identidade funcionando. Essa é a razão pela qual, quando você é um ser, você depende de uma rede de gentileza, gratidão e sacrifícios. Mas, quando você abandonar a necessidade daquela identidade, a mente não precisará mais alimentar-se. Ela não mais será um fardo para ninguém. Quanto ao corpo, enquanto você permanecer vivo, aqueles que cuidarem de suas necessidades colherão méritos muito superiores às doações que fizeram. Essa, em verdade, é uma das motivações para alcançar o Despertar:

“Nós assumiremos como compromisso e praticaremos as qualidades que fazem de alguém um contemplativo... de maneira que os mantos, alimentos, abrigo e remédios doados tragam grande fruto e grande recompensa àqueles que os doaram.” — MN 39

Ao mesmo tempo, o exemplo de seu comportamento e de sua liberdade mental é uma dádiva para os outros, na medida em que mostra como também eles poderiam livrar-se de suas próprias dívidas. Por isso, o Buddha disse que apenas aqueles que atingiram o completo Despertar podem comer a comida esmolada que provém dos campos da nação sem incorrer em débito. Eles quitaram até mesmo seu débito com o Buddha por tê-los ensinado o caminho da libertação. Como ele mesmo disse, a única homenagem requerida por ele é a de que as pessoas pratiquem o Dhamma de acordo com o Dhamma — ou seja, que desenvolvam o desencantamento e a despaixão que conduzem à libertação (DN 16; SN 22.39–42) — de modo que o mundo não fique vazio de pessoas despertas. Dessa forma, atingir a libertação completa não é um ato egoísta; ao contrário, é a maior expressão de gentileza e gratidão.

É claro que são raras as pessoas que tomarão essa rota para a liberdade, mas

isso não diminui seu valor ou relevância. Assim como a gratidão e a caridade, a rota para a liberdade é uma oportunidade de transformar-se em alguém raro e distinto: uma oportunidade que está aberta a qualquer um com discernimento para apreciá-la e com determinação para ser verdadeiramente gentil e livre de débitos.

Livre de Amarras

A cultura de generosidade do Buddha

“Como eu poderia retribuir seus ensinamentos?”

Bons professores de meditação frequentemente ouvem essa pergunta de seus estudantes, e a melhor resposta que conheço é a que meu professor, Ajaan Fuang, sempre dava:

“Empenhando-se em colocá-los em prática.”

Cada vez que ele dava essa resposta, eu ficava impressionado com o quão nobre e graciosa ela era. E não se tratava apenas de protocolo. Ele nunca procurou oportunidades de pressionar seus estudantes por doações. Mesmo quando nosso monastério era pobre, ele nunca agiu como se fosse pobre, nunca tentou tirar proveito da gratidão e da confiança das pessoas. Essa foi uma mudança agradável em relação a algumas de minhas experiências passadas com a maioria dos monges de vilas ou cidades, que prontamente davam dicas sobre sua necessidade de donativos até mesmo para pessoas circulando à toa no monastério ou visitantes ocasionais.

Eventualmente, descobri que o comportamento de Ajaan Fuang é comum em toda a Tradição da Floresta. Ele é baseado em uma passagem do Cânone Páli na qual o Buddha, em seu leito de morte, declara que a maior homenagem que pode ser prestada a ele não é a homenagem material, mas sim a homenagem de praticar o Dhamma de acordo com o Dhamma. Em outras palavras, o melhor jeito de retribuir um professor é trazer o Dhamma ao coração e praticá-lo de uma forma que satisfaça o propósito compassivo que o professor ou a professora tiveram ao ensinar. Orgulhei-me de participar de uma tradição onde a riqueza interior dessa nobre ideia era, de fato, vivida — onde, como Ajaan Fuang constantemente expressava, nós não estávamos reduzidos a sermos empregados de ninguém, e onde o ato de ensinar o Dhamma era exclusivamente um presente.

Por isso, entristeci-me quando, ao retornar para a América, tive meus primeiros contatos com as palestras sobre dāna: palestras sobre doação e generosidade que ocorrem geralmente ao fim de um retiro. O contexto da palestra — e, muitas vezes, seu conteúdo — deixa claro que não se trata de uma atividade sem interesses. Ela tem por objetivo gerar doações para o professor ou para a organização responsável pelo retiro e coloca sobre os participantes o peso da responsabilidade de garantir que próximos retiros aconteçam. O linguajar usado

na palestra é geralmente polido e motivacional, mas, quando comparado à resposta de Ajaan Fuang, considero a mera existência da palestra algo grosseiro e degradante. Se os organizadores e professores realmente confiassem na bondade dos participantes, eles, de maneira nenhuma, estariam proferindo esse tipo de palestra. Para piorar as coisas, a típica palestra sobre dāna — juntamente com sua companheira, a carta do centro de meditação para angariação de fundos — por vezes cita exemplos do auxílio prestado a monges e monjas na Ásia como justificativa para o modo como dāna é tratada aqui no Ocidente. Mas, nesse caso, eles estão tomando como exemplo os piores monges e não os melhores.

Posso compreender o raciocínio por trás da palestra. Professores leigos ocidentais aspiram ao ideal de ensinar de graça, mas, ainda assim, eles precisam comer. E, ao contrário dos monges da Ásia, eles não possuem uma longa tradição de dāna para lhes servir de suporte. Sendo assim, a palestra sobre dāna foi planejada como um meio de estabelecer a cultura de dāna no Ocidente. Mas, como frequentemente acontece quando novos costumes são arquitetados especialmente para o budismo ocidental, a questão passa a ser: a palestra sobre dāna traduz, de maneira hábil, os princípios budistas ou ela os distorce seriamente? A melhor forma de responder essa pergunta é analisar esses princípios em seu contexto original.

É bem conhecido o fato de que dāna está situada logo no começo da prática budista. Dāna tem verdadeiramente mantido o Dhamma vivo. Não fosse a tradição indiana de doar aos mendicantes, o Buddha nunca teria tido a oportunidade de explorar e de descobrir o caminho para o Despertar. E a Saṅgha monástica não teria tido o tempo e a oportunidade de seguir os passos do Buddha. Dāna é o primeiro ensinamento do discurso gradual: a lista de tópicos que o Buddha usava para conduzir seus ouvintes, passo a passo, até uma compreensão das quatro nobres verdades e, frequentemente, dali até sua primeira experiência do Despertar. Ao descrever os princípios básicos do karma, ele começava com a seguinte afirmação: “Existe o que é doado”.

Menos conhecido é o fato de que, ao fazer essa afirmação, o Buddha não estava tratando de verdades óbvias ou de banalidades, pois o tema da doação era realmente controverso em seu tempo. Por séculos, os brâmanes da Índia enalteciam a virtude de doar — desde que as doações fossem direcionadas a eles. E não apenas isso: doar para os brâmanes era obrigatório. Pessoas de outras castas que não cedessem às demandas brâmanes por doações estariam negligenciando sua obrigação social mais essencial. Por ignorar suas obrigações na vida atual, tais pessoas e seus parentes sofreriam dificuldades tanto em vida quanto após a morte.

Como seria de esperar, essa atitude provocou uma reação. Vários dos movimentos samaṇa (contemplativos) contemporâneos ao Buddha rebateram as pretensões dos brâmanes e afirmaram que não há nenhuma virtude na doação.

Seus argumentos enquadram-se em dois tipos. Conforme um deles, não há virtude na doação porque não há vida após morte. Uma pessoa não seria mais que elementos físicos que, com a morte, retornam para suas respectivas esferas. E mais nada. A doação, portanto, não seria capaz de produzir resultados de longo prazo. Por sua vez, de acordo com o outro argumento, não existe propriamente *doação*, pois tudo no universo está determinado pelo destino. Se um benfeitor oferece algo a alguém, não há de fato uma doação, porque não há, no caso, escolha ou livre-arbítrio. Trata-se apenas da ação do destino.

Assim, quando o Buddha, na introdução do ensinamento sobre o karma, começou dizendo que existe o que é doado, ele repudiou ambos os tipos de argumentos. A doação *traz* resultados tanto agora quanto no futuro, e ela *é* produto da livre escolha do doador. Porém, ao contrário dos brâmanes, o Buddha levou o princípio da liberdade um passo adiante. Quando perguntado sobre onde um presente deveria ser dado, ele simplesmente respondeu: “Onde quer que a mente se sinta inspirada”. Em outras palavras — com exceção do débito que se tem para com os próprios pais — não existe a obrigação de doar. Isso significa que a escolha de doar é um ato de verdadeira liberdade e, portanto, o lugar perfeito para ser iniciada a jornada em direção à completa libertação.

Essa é a razão pela qual o Buddha adotou *dāna* como o contexto para a prática e o ensino do Dhamma. Mas — para conservar os princípios da liberdade e da proficuidade na doação — ele criou uma cultura de *dāna* que incorpora ideais especificamente budistas. Para começar, ele definiu *dāna* como não apenas doações materiais. A prática dos preceitos, disse ele, também é um tipo de *dāna* — a dádiva da segurança universal, que protege todos os seres do mal causado pelas ações inábeis de alguém —, bem como o ato de ensinar o Dhamma. Isso significa que doações vultosas não são apenas um privilégio dos ricos. Em segundo lugar, ele formulou um código de conduta que conduz a uma relação benéfica com a doação tanto para quem doa quanto para quem recebe, e que mantém a prática da doação profícua e livre.

Não costumamos associar códigos de conduta à palavra “liberdade”. Assim acontece, todavia, porque nos esquecemos de que a liberdade também necessita de proteção, especialmente em relação às atitudes de quem quer ser livre em suas escolhas, mas sente-se inseguro quando outros são livres nas suas. Os códigos de conduta do Buddha são voluntários — ele nunca coagiu ninguém a praticar seus ensinamentos — mas, uma vez adotados, eles requerem a cooperação de ambos os lados para se manterem efetivos e fortes.

Esses códigos são mais bem entendidos nos termos de seis fatores que, segundo o Buddha, exemplificam a doação ideal:

“O doador, antes da doação, está alegre; enquanto pratica a doação, sua mente

está inspirada; e, após a doação, está satisfeita. Esses são os três fatores relativos ao doador...

“Os destinatários [da doação] são livres da paixão ou praticam para subjugar a paixão; livres da aversão ou praticam para subjugar a aversão; e livres da delusão ou praticam para subjugar a delusão. Esses são os três fatores relativos aos destinatários.” — AN 6.37

Embora essa passagem pareça sugerir que cada um só é responsável pelos fatores que lhe dizem respeito diretamente, a etiqueta da generosidade mais abrangente do Buddha mostra que a responsabilidade por todos os seis fatores — e particularmente pelos três fatores relativos ao doador — é compartilhada. E essa responsabilidade compartilhada floresce melhor em uma atmosfera de confiança mútua.

Para os doadores, isso significa que, se eles quiserem se sentir felizes, inspirados e satisfeitos com suas doações, eles não deveriam vê-las como pagamentos por serviços pessoais prestados por determinados monges ou monjas. Isso transformaria a doação em uma forma de salário e a privaria do seu potencial emocional. Em lugar disso, seria sábio que procurassem por destinatários confiáveis para suas doações: pessoas que estão treinando — ou treinaram — para manterem suas mentes limpas e incorruptas. Eles também deveriam oferecer suas doações de modo respeitoso, para que o ato de doar ressalte a alegria que os inspirou e inspire também quem recebe aquela oferta a apreciá-la.

As responsabilidades dos destinatários são, todavia, ainda mais rigorosas. Para assegurar que os doadores se sintam felizes antes de doar, monges e monjas são proibidos de pressioná-los de qualquer forma. Exceto quando doentes ou em situações nas quais um doador convidou-os a pedirem, eles não podem pedir nada que vá além de necessidades puramente emergenciais. Eles não são nem mesmo autorizados a dar dicas do que gostariam de receber. Quando perguntados onde uma doação futura deveria ser oferecida, eles são instruídos a seguir o exemplo do Buddha e a dizer “Doe onde quer que sua doação seja bem aproveitada, ou bem cuidada, ou duradoura, ou onde quer que sua mente se sinta inspirada”. Isso implica confiança no discernimento do doador — o que é, por si só, uma dádiva que alegra a mente dele.

Para assegurar que os doadores se sintam inspirados enquanto oferecem, os monges e monjas são ensinados a receber doações atentamente e com uma atitude de respeito. Para assegurar que os doadores se sintam satisfeitos mais tarde, os monges devem viver frugalmente, zelar pela doação recebida e certificar-se de que ela é empregada de maneira apropriada. Em outras palavras, eles deveriam provar serem dignos da confiança depositada neles pelos doadores. E, é claro, eles devem trabalhar para subjugar sua ganância, raiva e delusão. Na verdade, esta é uma

motivação primária para se tentar alcançar o estado de *arabant*: que as doações recebidas gerem para os doadores grandes frutos.

Compartilhando tais responsabilidades em uma atmosfera de confiança, ambos os lados protegem a liberdade dos doadores. Eles também estimulam as condições que permitem o florescimento e o crescimento não apenas da prática da generosidade, mas da prática do Dhamma como um todo.

Os princípios da liberdade e da proficuidade também governam o código que o Buddha formulou especificamente para proteger a dádiva do Dhamma. Aqui, mais uma vez, as responsabilidades são compartilhadas. Para garantir que o professor fique alegre, inspirado e satisfeito ao ensinar, os ouvintes são aconselhados a ouvir com respeito, a buscar compreender o ensinamento e — uma vez que estejam convencidos de que ele é verdadeiro — a colocá-lo em prática com sinceridade, para que os resultados desejados sejam alcançados. Como um monge ou uma monja que recebe um presente material, quem recebe o presente do Dhamma tem a simples obrigação de tratá-lo bem.

Enquanto isso, o professor deve assegurar-se de que não considera o ato de ensinar como ressarcimento por um débito. Afinal, monges e monjas ressarcem seus débitos para com os doadores leigos tentando livrar suas mentes da ganância, da aversão e da delusão. Eles não são, de maneira alguma, obrigados a ensinar, o que significa que o ato de ensinar é uma dádiva claramente livre. Além disso, o Buddha insistiu que o Dhamma fosse ensinado sem expectativa de recompensa material. Quando certa vez lhe foram oferecidos honorários por seu ensinamento, ele recusou-se a aceitá-los e disse ao doador que os jogasse fora. Ele também estabeleceu o precedente segundo o qual, quando um monge ensina sobre as recompensas da generosidade, o ensinamento é dado após uma doação ter sido recebida, e não antes, de modo que esse ensinamento não sirva para dar indiretas que maculariam o que foi dito.

Todos esses princípios dependem de grande nobreza e autodomínio por parte dos dois lados da equação, razão pela qual as pessoas buscaram maneiras de contorná-los mesmo enquanto o Buddha ainda estava vivo. As histórias sobre o surgimento da disciplina monástica — narrativas retratando as falhas de conduta que levaram o Buddha a formular regras para os membros da comunidade de monges e monjas — frequentemente falam de monges cujo presente do Dhamma estava envolto em amarras, e de leigos que manipularam de bom grado essas amarras para conseguirem o que queriam daqueles monges: favores pessoais servidos com um sorriso lisonjeiro. A persistência do Buddha em formular regras para cortar essas amarras mostra como ele estava determinado a impedir que o princípio do Dhamma como um presente genuinamente livre se transformasse em um ideal vazio. Era sua intenção que esse princípio influenciasse o modo como as pessoas de fato se comportam.

Ele nunca deu uma longa explicação do motivo por que o ato de ensinar deveria ser sempre um presente, mas ele afirmou, em termos gerais, que a corrupção do seu código de conduta, no decorrer do tempo, resultaria na corrupção do próprio Dhamma. No que diz respeito à etiqueta da generosidade, esse princípio frequentemente se provou verdadeiro no decorrer da história do budismo.

Exemplo básico disso está registrado nos Apadānas, que os estudiosos acreditam terem sido incorporados ao Cānone após a época do Rei Asoka. Os Apadānas discutem as recompensas da doação de uma maneira que reflete quão ávidos os monges que os compuseram estavam para receberem vultosas doações. Eles prometem que mesmo uma pequena doação dará frutos na forma da garantia da realização, muitos éons⁵ depois, do estado de arahant, e que o caminho daqui até lá será sempre repleto de prazeres e de prestígio. A realização de distinções especiais, contudo, requereria doações especiais. Algumas dessas doações carregam uma correspondência simbólica para com a distinção desejada — a doação de lamparinas, por exemplo, pressagiaria a aquisição da clarividência —, mas a doação favorita, para alcançar distinção, era a de uma semana de banquetes para todo um monastério ou, ao menos, para os monges que ensinam.

É óbvio que os monges que compuseram os Apadānas deram livre vazão a sua própria ganância, e ansiavam em dizer aos seus ouvintes aquilo que estes queriam ouvir. E o fato de tais textos terem sido preservados para a posteridade demonstra que aqueles ouvintes estavam realmente satisfeitos. Assim, os professores e seus estudantes, agindo em conluio, desviaram a cultura de dāna na direção de suas corrupções. E, com isso, eles distorceram também o Dhamma. Se donativos são capazes de garantir o Despertar, eles substituem o nobre caminho óctuplo pelo caminho único da doação. Se o caminho para o Despertar é sempre prestigioso e alegre, o conceito de esforço correto desaparece. Ainda assim, uma vez que essas ideias foram introduzidas na tradição budista, elas ganharam o selo da autoridade e passaram a afetar, desde então, a sua prática. Nos países budistas da Ásia, as pessoas tendem a doar com a atenção voltada para a promessa simbólica da recompensa futura; e a lista de donativos aclamada nos Apadānas funciona até hoje como um catálogo das oferendas depositadas nos altares budistas asiáticos.

Isso mostra que, uma vez que a cultura de dāna é distorcida, ela pode distorcer a prática do Dhamma como um todo por muitos séculos. Por isso, se nosso propósito de trazer a cultura de dāna para o Ocidente é sério, deveríamos ter o cuidado de garantir que nossos esforços respeitem os princípios que fazem de dāna uma prática genuinamente budista. Isso significa não mais usar as táticas modernas de arrecadação de fundos para encorajar a generosidade entre os participantes de um retiro ou entre os budistas em geral. Isso também significa repensar as palestras sobre dāna, pois elas, de muitas maneiras, falham no teste: ao

pressionarem os participantes de um retiro a doar para os professores, elas não conduzem à alegria que antecede a doação. Em vez disso, elas soam como um pedido de gorjeta ao final de uma refeição. Os frequentes esforços para manipular os sentimentos dos participantes — como um meio de alcançar suas carteiras — revelam falta de confiança na consideração que esses participantes têm pelos outros e, de maneira geral, acrescentam um gosto ruim à experiência. E todo o modo pelo qual dāna chega até os professores não desmente o fato de que ela funciona, no caso, como pagamento por serviços prestados. Tenham ou não os professores consciência disso, eles passam a ser sutilmente pressionados a dizer a sua audiência o que eles pensam que essa audiência gostaria de ouvir. Como resultado, o Dhamma não pode senão sofrer.

A solução ideal seria fornecer uma estrutura na qual praticantes comprometidos com o Dhamma pudessem receber suporte quer ensinassem, quer não. Dessa maneira, o ato de ensinar seria genuinamente um presente. Porém, enquanto isso não acontece, um passo na direção de uma cultura de dāna genuína seria suspender todas as palestras sobre dāna ao fim dos retiros, bem como retirar todas as referências à tradição budista de dāna dos apelos para arrecadação de fundos, de maneira a dar tempo para que a palavra recupere sua dignidade.

Durante os retiros, dāna poderia ser discutida de uma maneira geral, no contexto das muitas palestras sobre como melhor integrar a prática do Dhamma à vida cotidiana. Ao final do retiro, uma caixa poderia ser deixada do lado de fora para doações, com uma nota informando que o professor não recebeu para ensinar. Isso é tudo. Sem apelos por misericórdia. Sem cartazes. Participantes sensíveis serão capazes de unir os pontos e se sentirão felizes, inspirados e agradecidos por terem recebido confiança o bastante para poderem fazer isso por si mesmos.

*Sabbe sattā sadā hontu
Avera sukha-jīvino
Kataṃ puñña-phalaṃ mayham
Sabbe bhāgī bhavantu te*

Que todos os seres sempre vivam felizes,
livres de animosidade.
Que todos compartilhem das bênçãos
vindas do bem que eu fiz.

Notas do tradutor

1. Insight Meditation Society, Barre, Massachusetts.
2. Visão clara, profunda, relacionada às Quatro Nobres Verdades.
3. Versão páli do termo sânscrito *Dharma*.
4. As palavras *kind* e *kindness* foram traduzidas, no decorrer deste texto, como *gentil* e *gentileza*. É bom ter em mente, porém, que *kindness* é mais que mera cortesia, significando também bondade e cuidado para com algo ou alguém.
5. Período de tempo muito longo ou indefinido.

Índice

Página do título	2
Direitos autorais	3
Verso	4
Primeiro a Generosidade	6
As Lições da Gratidão	12
Livre de Amarras	21
Notas do tradutor	28