

# Uma Palavra Pāli por Dia

---

Buddha Dharma Education Association Inc.

Traduzido pelo Grupo de Tradução do Centro Nalanda  
em acordo com Buddhnet

© 2011 Edições Nalanda

<http://nalanda.org.br>

# Uma Palavra Pāli por Dia

*Buddha Dharma Education Association Inc.*

*Traduzido pelo Grupo de Tradução do Centro Nalanda*

## **Introdução**

Este livreto tem como objetivo ajudar os novos estudantes budistas que não têm familiaridade com algumas palavras em pāli que são frequentemente usadas no estudo do Budhismo. Como o título sugere, incentivamos a aprendizagem e o uso de palavras em pāli, aprendendo uma palavra cada dia. O livreto pode servir tanto como um dicionário quanto como um glossário de termos para sua referência. Selecionamos estas palavras básicas em pāli como base para uma compreensão mais profunda do Buddha-Dhamma - fortemente recomendado nos estudos e pesquisas sobre o Tipiṭaka em pāli. Que este livro aprimore seus estudos e promova o seu progresso no caminho do nosso Mestre - o Buddha.

## **ABHAYA**

*...sem medo*

Abhaya-dāna - Ofertar o destemor, a confiança, a afabilidade, a tolerância. Com respeito ao objeto do oferecimento, quando se oferece o espaço, a complacência e o tempo para que os outros se sintam a vontade para estar e pensar, ou quando não se deprecia as suas capacidades ou se aponta suas fraquezas, cada um desses é considerado como oferta de destemor.

No Anguttara Nikāya, no “livro dos três”, verso 172, o Buddha diz que devemos dar de tal modo que o recebedor não se sinta humilhado, depreciado ou ofendido. Devemos dar com a consideração e o respeito corretos e fazer o beneficiado sentir-se aconchegado, bem vindo e feliz para voltar.

O envolvimento pessoal no ato de dar - como o dar com as nossas próprias mãos e a promoção da concórdia através da nossa preocupação, boa vontade e comprometimento em relação ao ato - reforçará seguramente a qualidade do nosso abhaya-dāna.

Será desta forma, e ainda mais, se dermos coisas que estão em bom estado, de boa qualidade, úteis e apropriadas, e não aquelas coisas que são próprias para serem jogadas fora.

## **ADHIṬṬHĀNA**

*... decisão, resolução, aspiração, autodeterminação, intenção*

Diferente de um voto, tal determinação é baseada em sabedoria, compaixão e abnegação e não numa promessa que devemos pagar mais tarde. É também a principal virtude necessária para trilhar o nosso caminho espiritual.

Através de uma forte determinação aperfeiçoamos os pāramīs.

Os budistas gostam de afirmar sua aspiração diante da árvore Bodhi. Como fez o Bodhisatta Gotama antes que Ele alcançasse o Seu Despertar, afirmamos o nosso adhiṭṭhāna recitando:

*“Pelo poder dos méritos que acumulei, que eu possa...”*

Sempre que fazemos algo bom, como dana, devemos afirmar uma aspiração:

*“Possa este meu dana ser uma condição para que eu aprenda, pratique e realize a Verdade até que eu alcance nibbāna”.*

## **ANATTĀ**

*... consiste de duas palavras, an (não) e attā (alma, ego eterno ou entidade metafísica) = não-alma, não-eu, ausência de um ego.*

A doutrina de anattā é um dos ensinamentos mais importantes do Buddha. Também é a característica distintiva do Buddhismo que não pode ser encontrada em outras das grandes religiões. É ainda o mais mal entendido, mais mal interpretado e o mais distorcido de todos os Seus ensinamentos.

Não há coisa alguma a qual nós possamos dizer ser um núcleo interno que seja eterno e divino. Também não há coisa alguma a que nós possamos acionar para exercer autoridade sobre a natureza das coisas. Não há nenhum fazedor apartado do fazer e algo ou alguém que seja onipotente, porque tudo está à mercê do constante surgimento e dissolução inerente às coisas condicionadas.

Nós somos uma combinação de cinco khandhas (agregados) - que estão em interação, são dependentes um do outro e compõe o fenômeno 'pessoa'. Nenhum dirigente, nenhum fazedor, nenhum experienciador e nenhuma essência podem ser encontrados.

Por isso não há 'eu', 'meu', 'meu eu', etc. Mas forma, sentimento/sensação, percepção, formações mentais e consciência, juntos, são o que nós experienciamos como o 'eu'.

## **ANICCA**

*...impermanência; transitoriedade*

É pelo fato da impermanência que derivam as outras duas características; *dukkha* (sofrimento) e *anattā* (não-eu).

Tudo o que surge e se dissipa é anicca. Tudo que é anicca é sofrimento, e tudo que é sofrimento é não-eu.

Anicca é uma lei natural do universo. Tudo – vivo ou sem vida, mental ou material – está sujeito a mudança.

Na lei do kamma (causa e efeito), tudo é a criado por suas causas precedentes e por sua vez é também a causa dos efeitos posteriores. Portanto, a existência é um fluxo de mudança sem fim.

Não é anicca que causa sofrimento, mas o apego e a ânsia de que as coisas sejam permanentes e eternas.

As últimas palavras do Buddha foram...

*“Todas as coisas compostas estão sujeitas a mudança, se esforcem com diligência.”*

## BUDDHA

*... o Iluminado, o Perfeito, o Sagrado, o Onisciente*

Quem quer atingir o estado de Buddha, precisa aperfeiçoar-se nos dez Pāramīs (pré-requisitos para a Iluminação). O Nibbāna pode ser obtido através de um dos três Yānas a seguir (veículos):

1. Samma-Sam-Buddha (completamente Iluminado) ~ Aquele que aspire tornar-se um Buddha deve fazer uma firme resolução (Voto de Bodhisatta) na presença do Buddha. Uma vez que ele seja proclamado para ser um Buddha no futuro, ele terá que praticar os dez pāramīs com espírito abnegado para servir a humanidade sofredora.

2. Paccekka Buddha ~ Aquele que atinge a iluminação sem qualquer auxílio espiritual. Ele não possui a faculdade de iluminar os outros.

3. Savaka Buddha (Arahant) ~ Quem tem completamente erradicadas todas as máculas, incluindo os 10 grilhões, com a orientação dos ensinamentos do Buddha. Ele é capaz de prestar assistência espiritual aos outros para que se libertem.

## CAKKA

*... uma roda*

O Dhamma Cakka Pavatthana Sutta (O discurso que põe em movimento a Roda do Dhamma) ensina-nos as Quatro Nobres Verdades. Constitui a base sobre a qual o sistema da filosofia budhista foi fundado.

1- A Nobre Verdade do Sofrimento (*dukkha*).

2- A Nobre Verdade da Causa (*samudaya*) do Sofrimento - isto é, o Desejo (*taṇha*).

3- A Nobre Verdade da Cessação (*nirodha*) do Sofrimento - atingir o Não-Renascimento (*nibbāna*).

4- A Nobre Verdade do Caminho que leva à Cessação do Sofrimento – *Ariya Aṭṭhagika Magga* (O Nobre Caminho Óctuplo).

A primeira Verdade é para ser compreendida, enquanto a segunda é para ser eliminada. A terceira é para ser entendida e a quarta é para ser desenvolvida. O Nobre Caminho Óctuplo, também conhecido pelo Caminho do Meio (*majjhima paṭipadā*), é o método pelo qual se evita os dois extremos: a Auto mortificação que enfraquece o intelecto e a auto complacência que atrasa o progresso moral. Funda-se nos Oito Fatores Corretos que, juntos, propiciam o Caminho da Verdade e da Libertação.

## DĀNA

*...dar, generosidade, caridade, liberalidade, a virtude de doar aos pobres e necessitados; também significa presentear ou dar suporte a um bhikkhu ou uma comunidade monástica.*

Esse é o primeiro passo para eliminar as impurezas da cobiça, ódio e ilusão, porque todo ato de generosidade é um ato de amorosidade (*mettā*) e compaixão (*karuṇā*).

Dana deveria ser feito com o propósito de remover a cobiça com *samma-ditṭhi* (Entendimento Correto).

As três considerações de um doador são:

1. sentir-se feliz com sua ação saudável antes, durante e depois do dana.
2. ter saddhā (fé ou confiança) na lei do Kamma - Dana quando realizado com entendimento correto levará a bons resultados que são acompanhados por paññā (sabedoria).
3. fazer a resolução (adhiṭṭhāna) de atingir o Nibbāna - Embora alguém possa fazer aspirações mundanas, tais como boa saúde, riqueza e felicidade, elas devem ser feitas com a intenção de apoiar seu crescimento espiritual. Boa saúde permitirá que se pratique meditação; e a riqueza permitirá que se continue fazendo ações de dana e então nascer num reino de felicidade (loka) onde existe o Dhamma.

## **DOSA**

*... ódio, raiva, má vontade*

Ela vem com muitos nomes e faces, como antipatia, rancor, inimizade, aversão, etc. Também aparece de uma forma sutil em represália a um resultado, chateado com a incerteza da vida, no ressentimento... e disfarçada; dosa é o tédio, indecisão, frustração, inveja, desamparo, ignorância, etc.

A raiva é facilmente abrigada no coração, especialmente com relação àquelas palavras que não são adequadas para os ouvidos / ego. A raiva é motivada por uma causa, seja ela uma picada de mosquito ou uma visão repugnante. Há duas causas:

1. A natureza repulsiva / negativa do objeto. As coisas estão mudando o tempo todo. Elas não são permanentes. Assim são nossos pensamentos, sentimentos e percepções. Se não houver escuridão, não haverá claridade.
2. A atenção não sistemática para a natureza repulsiva. Um tolo vê o favorável com avidez e o negativo com raiva, enquanto a visão sábia vê o favorável com bondade amorosa e o negativo com desapego.

A maneira de superar a raiva inclui bondade amorosa (mettā) no coração, compaixão (karuṇā), um senso de equanimidade (upekkhā) e a correta compreensão da Lei do Kamma. E se todos os quatro falharem, evite a situação.

## **DUKKHA**

*...du (difícil) + kha (de suportar) = sofrimento, doente, incapaz de satisfazer, um estado de mal-estar no sentido de desconforto, frustração e desarmonia com o ambiente.*

Nascimento (jati) é sofrimento, assim como o envelhecimento e a decadência (jarā), doença (vyādhī), morte (maraṇa), a separação dos seres amados e a não obtenção do que se quer. Resumindo, os cinco agregados (khandhas) do apego são sofrimento.

A influencia dos sentidos é tão tentadora que nós acreditamos no "Eu". E quanto mais nos apegamos a isso, mas sofrimento haverá. O apego aos objetos dos sentidos e o desconhecimento, ou ignorância (avijjā) de sua impermanência (anicca), encobre a causa do sofrimento, que é manifestado como desejo (taṇhā).

Os três tipos de dukkha são:

1. sofrimento do corpo e da mente no sentido comum, como dores, desconforto, etc.
2. sofrimento dos agregados devido ao surgimento e ao desaparecimento de uma fase momentânea da existência.

3. Dukkha originário das mudanças ou transitoriedade.

## **EHIPASSIKO**

... *“venham e vejam”*

Esta é uma das virtudes do Buddha-Dhamma. O Buddha convida-nos a vir e a ver, a examinar, a verificar, a testar e a experimentar os resultados dos Seus ensinamentos.

A aprendizagem do Buddha-Dhamma não exige uma fé cega. Não há mandamentos ou regras para penalizar os seguidores que não queiram acreditar nele.

O único caminho para compreender a Verdade é adquirir conhecimento e praticar por si mesmo, de livre vontade. Forçar alguém a aceitar certos ensinamentos para os quais ela não está preparada para os receber, não beneficiará essa pessoa no seu progresso espiritual.

O Buddha não teve medo que os seus ensinamentos fossem testados, a sua realização só vem da prática dos seus ensinamentos. O Buddha-Dhamma é também Svākkhāto (‘bem ensinado’), sandiṭṭhiko (a ser realizado por si mesmo), akāliko (que tem resultado imediato), opanayiko (possível de ser penetrado), paccattam veditabbo viññhīti (a ser alcançado pelo sábio, por ele mesmo).

## **JĀTAKA**

... *Relatos dos nascimentos anteriores (do Buddha)*

Uma obra do Canon Theravāda (Doutrina dos Mais Velhos), que contém uma coleção de 547 histórias das vidas anteriores de Buddha Gotama.

De grande valor no folclore e na mitologia budhista como pano de fundo dos contos de moral. Cada Jātaka tem sua própria história moral, uma vez que mostra como o Bodhisatta praticou e desenvolveu as virtudes necessárias para a obtenção do estado de perfeita iluminação.

Os Contos dos Jātakas são relatos de vidas anteriores do Buddha, originalmente contados pelo Buddha aos seus discípulos. Em suas vidas anteriores, o Buddha apareceu sob várias formas, tais como animais, seres humanos, nāgas (dragões) e devas (seres celestiais).

Os Jātakas enfatizam o altruísmo da compaixão, do amor e da bondade, e da beleza da ação virtuosa.

Os Jātakas nos ensinam que somos totalmente responsáveis por nossas ações, e que aquilo que pensamos e fazemos afeta a qualidade de nossas vidas. Esse princípio básico é conhecido como Kamma.

## **KAMMA**

... *ações realizadas com intenção ou motivo consciente*

A lei do Kamma - a lei da causa e efeito, ação e apropriado resultado da ação.

Todas as nossas ações se encaixam em três classificações, nomeadamente: pensamento (ação mental), discurso (ação verbal) e corpo (ação física). Para que estas ações se tornem kamma, elas têm de estar associadas a cetanā (vontade) ou intenção. Assim, kamma pode ser kusala (sadio) ou akusala (não sadio).

Kamma não é uma doutrina de pré-determinação. O passado influencia o presente, mas não o domina. O passado e o presente influenciam o futuro.

O resultado de Kamma é chamado Vipāka (consequência) ou Phala (frutificação). E isto leva a um bem conhecido e fundamental ensinamento de Buddha - a doutrina do Renascimento.

Kamma é a causa maior de todas as desigualdades do mundo, apesar de nem tudo ser devido a essas ações passadas. A explicação mais simples de como Kamma funciona é: o bem gera o bem; o mal gera o mal; o bem e o mal dão origem ao bem e ao mal; algo nem bom nem mau origina algo nem bom nem mau.

## **KARUṆĀ**

*... compaixão, ausência de dano, vontade de suportar a dor dos outros*

Karuṇā deve ser praticada com sabedoria (paññā). É um pensamento de paz e de ausência de vontade em causar dano, com a intenção de diminuir a dor de outros seres que não são tão afortunados quando comparados conosco.

No apogeu desta prática, deveremos mesmo ir ao ponto de sacrificar a própria vida de modo a aliviar o sofrimento dos outros. Tem a característica de uma mãe amorosa, cujos pensamentos, palavras e ações sempre tendem a aliviar o sofrimento do seu filho doente.

O objetivo de Karuṇā é ajudar a eliminar o elemento da crueldade. O cultivo de Karuṇā não se limita às palavras – a ação também conta. A compaixão é o fator motivador da tomada de votos de Bodhisatta.

Devemos ser capazes de identificar os sentimentos de perturbação emocional causados pelo sofrimento dos outros enquanto pena e desgosto e não karuṇā. Karuṇā, como as outras três virtudes nos Brahmā Vihāras, é uma qualidade mental positiva.

## **KATHINA**

*...duro, firme, inabalável, Manto e Cerimônia de Oferta do Manto (de acordo com o comentário do Vinaya)*

Todos os anos os monges budistas cumprem o seu Vassa (retiro da estação das chuvas) durante cerca de três meses. Durante este retiro os monges fazem uma prática intensiva de meditação.

No fim do retiro eles são autorizados a receber um novo manto ou uma peça de tecido para fazer um manto, de devotos leigos. O Manto Kaṭhina é feito com vários retalhos de tecido cosidos como um padrão de campos de arroz e parece um manto de trapos.

A cerimônia Kaṭhina tem de ser celebrada dentro de um mês depois do retiro no Sima Hall do Mosteiro ou Templo onde viveram durante esse retiro. Apenas um Manto Kaṭhina será oferecido ao monge que passou o retiro de acordo com as regras (selecionadas pela comunidade de monges desse mosteiro).

A oferta de um manto Kaṭhina é considerada um ato muito meritório porque o mérito alcançado é tão “duro” (Kaṭhina) como um diamante. Os doadores podem ir para qualquer lado sem receio, comer qualquer coisa sem perigo, os seus pertences estão livres de cheias, de fogo e de ladrões, e serão passíveis de receber muitas roupas e possuir muitos bens.

## **KHANTI**

*... paciência, tolerância, resistência, condescendência*

É suportar o sofrimento causado por outros ou ter paciência com os seus erros.

Uma pessoa que pratica a paciência não vai permitir que um pensamento de vingança ou de retaliação invada a sua mente quando ela é confrontada pela raiva. Ao contrário, ela tenta conduzir o malfeitor ao caminho da retidão e dirige a ele pensamentos de amor e compaixão.

Para a prática de khanti, deve-se ser capaz de controlar o temperamento através da correta compreensão da real natureza da vida. Ao perder a calma, não estamos apenas perdendo a nossa paz, felicidade, saúde, beleza, amabilidade e popularidade, mas também a capacidade de distinguir o bom do ruim e o certo do errado.

A característica de khanti é a aceitação e sua função é resistir às coisas desejáveis e indesejáveis. Enquanto a manifestação de khanti é um caráter de não oposição, a qualidade que vem de a atingir é a sabedoria - a capacidade de ver as coisas como elas realmente são. Ao compreender as três marcas da vida (anicca, dukkha e anattā) e a lei do kamma, a pessoa será capaz de gerir seus sentimentos.

## **KUSALA**

*...benéfico, meritório, correto, um termo usado para descrever atos cujo efeito kâmmico vai ajudar no progresso do desenvolvimento mental ou produzir resultados agradáveis*

Uma ação benéfica é uma ação:

1. que não prejudica quem a faz ou os outros
2. que é louvada e aprovada pelos sábios, e
3. que quando é feita conduz ao benefício e felicidade do próprio e dos outros

Dasa Kusala Kamma (10 ações meritórias):

1. Dāna (generosidade)
2. Sīla (virtude)
3. Bhāvanā (cultivo mental-meditação)
4. Apacayana (reverência, ato de respeito)
5. Veyyāvacca (serviço, fornecer ajuda)
6. Pattidāna (transferência de mérito)
7. Pattānumodanā (regozijo com o mérito dos outros)
8. Dhammasavaṇa (ouvir a doutrina)
9. Dhammadesanā (ensinar a doutrina)
10. Diṭṭhijukamma (ajustar o ponto de vista) formar visão correta, estabelecer uma compreensão correta

Akusala (não meritório) Kamma inclui matar, roubar, indecência, mentir, difamar, linguagem agressiva, conversa frívola, desejo de posse, má vontade e visão errada.



## **LOBHA**

*...ganância, cobiça, um sinônimo de tanhã (ânsia, desejo) e rãga (paixão)*

Sendo a causa raiz do mal, ela assume muitas faces. Acumulação - segurar, sem deixar ir, obsessão com ganho material, avareza e ânsia - desejo de possuir o que os outros têm, agarrar-se aos objetos desejáveis dos sentidos, etc.

De uma forma sutil, poupança/economia - uma espécie de relutância em consumir coisas - parece ter o elemento de lobha na sua raiz. Enquanto a mais forte transforma-se em agarrar o objeto mental como desejo do sentido. Ela tem a função de “grudar” e a manifestação de lobha é a não desistência. A causa imediata é ver o prazer nas coisas que levam à escravidão.

Lobha pode se transformar facilmente em dosa quando não se obtém o objeto desejado e, assim, criar todo tipo de akusala kamma possível (ações não saudáveis).

É preciso aprender a ser contente (santosa) e deixar passar o prazer sensual (kāma). É preciso estar atento ao apego a regras e rituais que impedem o progresso espiritual.

## **LOKA**

*...mundos, reinos*

Existem 31 estados de existência dentro dos quais os seres nascem, de acordo com o seu kamma.

Basicamente eles são divididos em 3 grupos de bhava (vir a ser / estado de existência).

1. Kāmabhava (mundo sensorial, plano dos desejos)

a) Os 4 Apāya-bhūmi (plano do tormento) ou mundo inferior: Niraya (infernos), Tiracchāna-yoni (reino animal), Peta-yoni (reino dos fantasmas famintos) e Asura-yoni (mundo dos demônios).

b) 7 Kāmasugati-bhūmi (estados alegres): Manussa (reino humano); os céus Cātummahārājika, Tāvatiṃsa, Yama, Tusita, Nimmānarati, Paranimmitavasavatti (reino dos devas).

2. Rūpabhava (plano da forma) ou Brahmaloaka - Consiste de 16 categorias diferentes dependendo do estágio e intensidade dos quatro estágios de jhāna (um estado de contemplação serena).

3. Arūpabhava (plano da não-forma) - Nos 4 reinos superiores existe apenas a mente e nenhuma forma física.

## **METTĀ**

*...bondade amorosa, amor divino, boa vontade ativa*

É também um sentimento caloroso e amigável de boa vontade e preocupação pelo bem estar e felicidade de si próprio e dos outros. É uma prática de qualidades mentais positivas para superar a raiva (dosa), má vontade, ódio e aversão.

Assim como uma mãe protegerá sua criança, mesmo pondo em risco sua vida, da mesma forma se deve cultivar o amor ilimitado por todos os seres vivos.

Mettā deve ser irradiado em igual medida para si próprio e para amigos, inimigos e pessoas neutras, independentemente de sua força e tamanho, e quer eles sejam vistos ou não vistos e quer morem perto ou longe.

A culminância desse mettā é a identificação de si mesmo com todos os seres, não fazendo diferença entre si mesmo e os outros, de modo que o assim-chamado 'eu' não existe.

Mettā não é nem amor passional (pema) nem desejo de possuir (querer). Está acima do amor humano normal do cuidar, confiar e respeitar. É universal e sem limite em seu escopo.

Mettā possui um poder magnético que pode produzir uma boa influência sobre os outros, mesmo à distância.

## **MITTA**

*... amizade, companheirismo*

Kalyāṇa Mitta - amigos e amizade espirituais.

O propósito da amizade é crescer mutuamente, aprimorar-se espiritualmente pela fé (saddhā), generosidade (cāga), virtude (sīla), conhecimento e sabedoria (paññā).

É a precursora da bondade na vida, assim como a felicidade, riqueza, oportunidade, etc. É a condição de suporte para o crescimento de toda bondade.

Um verdadeiro amigo é um amigo que presta ajuda quando é preciso, que divide com você o bem-estar e mesmo os seus problemas, que dá bons conselhos e que tem simpatia.

Um inimigo disfarçado de amigo é aquele que se aproxima para obter vantagens (o oportunista), aquele que fala demais (o falante), aquele que faz muitos elogios (o lisonjeador) e aquele que traz prejuízos (o aproveitador).

Um bom amigo é aquele que:

1. dá o que é difícil de se dar (dāna),
2. faz o que é difícil de ser feito,
3. ouve o que é difícil de ser ouvido ou suportado,
4. confessa (ações) seus segredos a você,
5. guarda outros segredos,
6. na necessidade não o abandona,
7. não o despreza quando você está arruinado.

## **MUDITĀ**

*... alegria simpática, alegria altruísta, alegria apreciativa - é a atitude congratulatória de uma pessoa*

Sua característica principal é a feliz aquiescência na prosperidade e sucesso de outrem. É uma das quatro Moradas Sublimes da Conduta (Brahma Vihāras). As outras três são Mettā, Karuṇā e Upekkhā.

Por alegrar-se com as habilidosas ações e méritos de outros, tende-se a erradicar a própria inveja (issā) que levaria a atitudes não saudáveis por meio de atos, palavras e pensamentos. A prática de muditā exige muito esforço pessoal e grande força de vontade.

O desenvolvimento de muditā requer avaliação sistemática, Compreensão Correta e moderação. Portanto, deve-se estar sempre vigilante quanto aos inimigos próximos, que são o riso, a festividade, a excitação e a euforia, e quanto aos inimigos distantes, o ciúme e a inveja.

Muditā é como a alegria de uma mãe pelo sucesso e vitalidade de seus filhos. Um budhista praticando mudita alegremente dirá “Sādhu! Sādhu! Sādhu!”, que significa bem feito ou excelente, para congratular os méritos dos outros.

## **PAÑCA-SĪLA**

*... Cinco Preceitos - formam o código de conduta básico budhista com o objetivo de vigiar as portas dos sentidos.*

Eu me comprometo a cumprir o preceito de me abster:

1. de destruir seres vivos (pāṇatipātā). Este preceito ajuda a controlar a paixão pelo ódio e raiva em nós, com o cultivo da boa vontade e compaixão.

2. de tomar o que não é dado (adinnādānā). Evitando cometer fraude, roubar, burlar ou mesmo tomar mais do que é dado, exercemos autocontrole sobre o desejo de possuir coisas pertencentes aos outros. Por outras palavras, estaremos praticando a generosidade, a sinceridade e a desenvolver a confiança.

3. de ter uma vida sexual imprópria (kāmesu-micchācārā). Refreando a nossa luxúria excessiva tal como o adultério, mostramos respeito pela segurança e integridade dos outros e praticamos o contentamento.

4. de praticar o discurso falso (musāvādā). Mentir ou enganar (dizendo menos do que se deve) são os aspectos negativos da honestidade. Devemos evitar usar a batota, exagerar e caluniar para ganhar riqueza, fama e poder.

5. de tomar drogas e álcool (surā). Deste modo não escapamos à realidade. Devemos estar conscientes em cada instante e ser autocontrolados.

## **PĀRAMĪ**

*... Ir além, perfeição, excelentes virtudes, a mais nobre das qualidades dos Bodhisattas (Buddhas-a-ser)*

Dasa Pāramitā (10 Perfeições) - uma linha de conduta ou os pré-requisitos para a Iluminação. A prática destes pāramitās é desfrutada com sabedoria (paññā), compaixão (karuṇā) e abnegação.

Aos aspirantes é necessário aperfeiçoar-se através de vigoroso desenvolvimento e cultivo em numerosos ciclos de nascimento e morte.

As 10 Perfeições são:

1. Dāna (Caridade/Generosidade)

2. Sīla (Moralidade/Virtude)

3. Nekkhamma (Renúncia)

4. Paññā (Sabedoria)
5. Viriya (Energia)
6. Khanti (Paciência)
7. Sacca (Verdade/Honestidade)
8. Adhiṭṭhāna (Determinação)
9. Mettā (boa vontade)
10. Upekkhā (Equanimidade)

## **PŪJĀ**

*... um gesto de devoção ou respeito, geralmente com a elevação das mãos e palmas juntas (añjali)*

Um budhista venera ‘rūpa’ (imagem) do Buddha a qual representa o próprio Mestre; ‘Sārīrika’ (reliquias) do Buddha, as quais normalmente são conservadas em uma stupa; a Árvore Bodhi que deu abrigo ao Buddha durante seu esforço pela iluminação.

Além destes três objetos de veneração, os budhistas também cultivam a devoção por seus gurus (mestres) e seus pais.

Reverência dos 2-pontos: Joelhos e pés sobre o chão com o gesto de ‘añjali’

Reverência dos 5-pontos: Palmas, cotovelos, joelhos, pés e testa sobre o chão.

## **SAMĀDHI**

*...concentração, contemplação da realidade, o estado de mente equânime*

Sammā Samādhi (concentração correta). É o desenvolvimento de uma mente de foco da mente. Abre o portão para o insight e o entendimento das Quatro Nobres Verdades.

Uma mente concentrada é uma poderosa ajuda para ver as coisas como elas são. Assim a pessoa pode perceber as três características da vida, que são anicca (impermanência), dukkha (insatisfação) e anattā (não alma).

O Buddha recomendou 40 objetos de meditação para o desenvolvimento de sammā samādhi. Eles incluem alguns métodos essenciais, como a meditação de mettā (meditação da bondade), kāyagatāsati (a reflexão sobre as 32 partes impuras do corpo), ānāpānasati (atenção a respiração), marañānusati (reflexão da morte), etc.

Uma vez que um yogui alcance certo nível de concentração, ele deverá desenvolver a meditação da sabedoria (vipassanā)

## **SARANA**

*... refúgio, proteção, abrigo, moradia*

Ti-saraṇa: o triplo refúgio (o Buddha, o Dhamma e a Sangha)

Todos os fiéis budistas leigos tomam refúgio no Buddha, no Dhamma e na Sangha como os seus guias e inspirações diárias.

Tomamos refúgio no Buddha, o Mestre, aquele que plenamente alcançou o Caminho da libertação. Como um incomparável guia, ele nos mostrou o Caminho para a Libertação.

Tomamos refúgio no Dhamma, Seus Ensinamentos, ou na verdade suprema como o único Caminho para cessar o sofrimento, como o Caminho que nos leva da escuridão para a luz espiritual.

Tomamos refúgio na Sangha, a comunidade de discípulos do Buddha, aqueles que se libertaram ou estão se esforçando para alcançar a Libertação. O nobre exemplo deles nos inspira e nos guia no Caminho da Libertação.

Não existem regras rígidas ou ritos e rituais necessários para se tomar refúgio no Tri-sarāṇa. Só é considerado budista, aquele que observa e segue os ensinamentos do Buddha.

## **SĀSANA**

...a Dispensação dos Ensinamentos do Buddha

Buddha-sāsana - a duração, começando do tempo de Seu primeiro Sermão (Dhamma-cakka-pavattana Sutta) dado aos primeiros cinco discípulos no Parque das Gazelas em Isipatana, até o declínio e desaparecimento de Seus ensinamentos.

Ao fim de Seu Sāsana, cinco desaparecimentos ocorrerão na seguinte sequência:

1. O atingimento do estado de Arahant após 1000 anos.
2. As práticas, tais como meditação (bhāvanā) e observação dos cinco preceitos. Monges reduzirão a observação de seus preceitos a quatro.
3. O aprendizado do Buddha-dhamma. Não haverá patronagem vinda dos devotos e os monges cessarão de ensinar o Buddha-dhamma. Todo o Buddha-dhamma desaparecerá e restarão apenas as quatro últimas linhas de um verso.
4. Símbolos tais como os mantos de um monge. Monges apenas utilizarão tarjas amarelas para se representar como sendo da comunidade de monges.
5. Relíquias (sāriika). Todas as relíquias do Buddha se rejuntem na imagem do Buddha e finalmente desaparecerão para marcar o fim do Buddha-sāsana.

## **SĪLA**

...preceitos morais, código de moralidade e ética budista

Isso consiste na Fala Correta (sammā vācā), Ação Correta (sammā kamanta) e Modo de Vida Correto (sammā ajivā).

Podemos dividir Sīla em duas categorias:

### 1) A EVITAR

Fala: mentira, calúnia, conversas fúteis, linguagem rude.

Ação: matar, roubar, prazeres sensuais excessivos (adultério, jogos de azar, drogas e bebidas alcoólicas).

Modo de Vida: trabalhos que causam danos, privar ou tirar outras vidas (abate, pesca, caça, escravidão); que implicam na utilização de falsidades (enganação, engodo, usura); que é adquirido através dos prazeres sexuais (prostituição, pornografia); que envolvem uso de tóxicos (bebidas alcoólicas, drogas, venenos); que comercializa armas e armas mortais.

## 2) A EXERCITAR

Fala: verdadeira (sacca), benéfica, agradável e educada e na hora certa.

Ação: compaixão (karuṇā), bondade amorosa (mettā) e sabedoria (paññā).

Modo de Vida: proventos que são ganhos legalmente, não gerando tristeza nem pra você mesmo, nem pra outros; ser enérgico – fazendo com nossas próprias mãos e aplicando nosso esforço próprio.

## TIPITAKA

...Três Cestas (a função de armazenar) é um extenso corpo de literatura canônica em pāli no qual estão consagrados os ensinamentos do Buddha Gotama. Eles foram compilados e classificados em uma ordem sistemática de acordo com seus assuntos

O Vinaya Piṭaka (regras de disciplina para a Sangha) incorporou as imposições e aconselhamentos do Buddha sobre os modos de conduta e moderação para a Ordem da Sangha. Há 17 principais e 210 regras menores para um bhikkhu, e 25 principais e 286 regras menores para uma bhikkhunī observar.

Os discursos gerais e sermões proferidos pelo Buddha estão recolhidos e classificados no Suttanta Pitaka. Eles são divididos em 5 Nikāyas (coleções) - Dīgha Nikāya (discursos longos): 34 suttas; Majjhima Nikāya (discursos médios): 152 suttas; Samyutta Nikāya (provérbios aparentados): 7.762 suttas; Anguttara Nikāya (provérbios graduais): 9.557 suttas; e Khuddaka Nikaya (menores) - que inclui os versos do Dhammapada e as histórias dos Jātakas.

O aspecto filosófico dos Ensinamentos do Buddha que lida com as verdades supremas (Paramattha Sacca), a investigação sobre a mente (nāma) e o corpo (rūpa) são classificados no âmbito do Abhidhamma Piṭaka (Dhamma Superior).

## VACA

... *fāla*

A fala é a ferramenta mais poderosa para criar o bem e o mal para si, para os outros ou ambos. Tem, também, o poder de destruir a felicidade e a tristeza para si mesmo, para os outros ou ambos.

Frequentemente nos esquecemos de que a primeira consideração no ato de falar é sempre a escolha de permanecermos em silêncio. E se tivermos que escolher a opção de falar, deveríamos nos assegurar de que as palavras faladas beneficiem tanto a nós mesmos quanto aos outros.

Devemos entender as características naturais da nossa fala. Uma vez que nossas palavras chegam aos ouvidos do ouvinte - que são as portas de seu coração - não podem ser tomadas de volta. A fala também reflete a credibilidade do orador – somos avaliados pelo propósito e pela maneira como falamos.

A palavra a ser evitada é:

Falsidade (musāvādā), calúnia (para dividir outros), a palavra frívola (fofoca) e a fala (inábil) áspera.

As qualidades de Fala Correta são:

Verdade (sacca) - o que vemos, ouvimos, compreendemos ou temos conhecimento), benéfica (construtiva, motivadora, etc.) e agradável ou educada (o ouvinte pode apreciá-la). O propósito da fala é expressar o melhor de si mesmo e do ouvinte.

## GUIA DE PRONUNCIÇÃO DO PĀLI

Como a escrita do pāli não tem o seu próprio alfabeto, as pessoas adotaram os seus próprios alfabetos para escrever pāli e pronunciá-lo foneticamente – da forma como é escrito.

O alfabeto pāli é feito de quarenta e uma letras. Elas são divididas em oito vogais, trinta e duas consoantes, e um som puramente nasal chamado de “niggahita”. As letras são classificadas em categorias como demonstrado a seguir:

8 vogais: a ā i ī u ū e o  
5 guturais: k kh g gh ñ  
5 palatais: c ch j jh ñ  
5 cerebrais: t th d dh n  
5 dentais: ṭ ṭh ḍ ḍh ṇ  
5 labiais: p ph b bh m  
5 semi-vogais: y r ḷ l v  
1 sibilante: s  
1 espirante: h  
1 puramente nasal: ṁ

Entre as cinco classes das mudas, as guturais são formadas na garganta, as palatais com a língua pressionada contra o palato frontal, as cerebrais com a ponta da língua em contato com a parte de trás do palato, as dentais com a ponta da língua contra os dentes, e as labiais com os lábios. Entre as semi-vogais, ḷ é cerebral e l é dental. Já que um distintivo som cerebral não é encontrado no inglês, a pronúncia do dental só é dado abaixo por letras vindas nas duas formas. Os homólogos das cerebrais devem ser falados com um som similar, mas proferido com a língua colocada contra o palato ao invés dos dentes.

Ainda entre as mudas, k, g, c, j, ṭ, ḍ, p, e b não são aspiradas; kh, gh, ch, jh, th, dh, ṭh, ḍh, ph, e bh são aspiradas; e ṇ, ñ, ṇ, ṇ, e m são nasais. As aspiradas são letras isoladas que são pronunciadas como as suas homólogas adicionando uma expiração levemente forte. Por isso, somente a pronúncia das não aspiradas são dadas aqui.

Pronúncia das vogais:

a	é como	a em rosa
ā	é como	a em lápis
i	é como	i em trânsito
ī	é como	i em lírio
u	é como	u em lua
ū	é como	u em lúcido
e	é como	e em medo
o	é como	o em bolo ( o primeiro o)

Pronúncia das consoantes:

k	é como	c em cavalo
g	é como	g em gato
ñ	é como	o 'ng' no inglês "sing".
c	é como	tch em tcheco
j	é como	dj em djalma
ñ	é como	nh em manhã
t	é como	t em topo (língua pressionada mais em direção ao palato do que contra os dentes)
t	é como	t em terra
d	é como	d em doação
n	é como	n em nome
ɖ	é como	d em do (língua pressionada mais em direção ao palato do que contra os dentes)
ɳ	é como	n em nada (língua pressionada mais em direção ao palato do que contra os dentes)
p	é como	p em por
b	é como	b em barco
m	é como	m em mala
y	é como	i em isso
r	é como	r em coroa
l	é como	l em longo
v	é como	v em vai (NT: no thailandês, porém, o 'v' tem o som de 'u' como em 'uai')
s	é como	s em sol
h	é como	r em rua