

Meditações sobre
a sabedoria
e a compaixão

PASSO A PASSO

MAHĀ GHOSANANDA

Prefácio de
Jack Kornfield

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [X Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de disponibilizar conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [X Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: xlivros.com ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade enfim evoluirá a um novo nível.

PASSO
A
PASSO

meditações sobre
a sabedoria e a compaixão

Mahā Ghosananda

Edições Nalanda, 2013

Copyright © 1992, Mahā Ghosananda

Copyright da edição em língua portuguesa © 1993, Ricardo Sasaki

Direitos de publicação desta edição em língua portuguesa cedidos a
Edições Nalanda

Uma publicação do:

Centro de Estudos Buddhistas Nalanda

r. Albita 194/701 - Cruzeiro

Belo Horizonte - MG

30310-160 - Brasil

tel: (0xx31) 9651.6369

<http://nalanda.org.br/> | email: nalanda@nalanda.org.br

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou traduzida sob qualquer forma ou meio sem a permissão escrita do detentor do copyright.

Tradutor: Ricardo Sasaki

Capa: André Britto

Ficha Catalográfica

G427p

Ghosananda, Mahā

Passo a Passo: Meditações Sobre a Sabedoria e a Compaixão / Mahā Ghosananda ; tradução de Ricardo Sasaki.— Belo Horizonte : Edições Nalanda, 2013. 107p.

ISBN

1. Compaixão (Budismo) 2. Meditações budistas 3. Sabedoria – Aspectos religiosos – Budismo 4. Paz – Aspectos religiosos - Budismo I. Título.

CDD- 294.3443

Índice para catálogo sistemático:

1. Buddhismo : Meditações 294.3443
2. Meditações Budistas 294.3443

índice de ilustrações:

capa: detalhe das vestes monásticas de um monge theravada. Capa por André Britto.

página 44: Mahā Ghosananda recebendo uma oferenda de uma devota budhista. foto de judith canty.

página 70: Mahā Ghosananda e João Paulo II. foto cortesia do Providence Journal-Bulletin.

página 101: Mahā Ghosananda e crianças em Providence. foto de jonathan sharlin.

página 103: um dos altares do templo cambojano de Providence. foto de Ricardo Sasaki.

Conteúdo

PREFÁCIO

PREFÁCIO DA EDIÇÃO BRASILEIRA

PREFÁCIO DA EDIÇÃO BRASILEIRA (2a. Edição)

APRESENTAÇÃO

INTRODUÇÃO DOS EDITORES EM LÍNGUA INGLESA

PRECE PELA PAZ

REGER O UNIVERSO

UM ENSINAMENTO

O PRESENTE É A MÃE DO FUTURO

EQUILIBRANDO SABEDORIA E COMPAIXÃO

DEIXANDO O SOFRIMENTO PASSAR

O CAMINHO DO MEIO

BOA SORTE, MÁ SORTE

DEVEMOS COMER O TEMPO

ÁRVORE DA ILUMINAÇÃO (Árvore Bodhi)

NIRVANA

CORPO DOENTE, MENTE SAUDÁVEL

DHARMAYANA

VIGILÂNCIA E COMPREENSÃO CLARA

FAZENDO A PAZ

PENSE ANTES DE FALAR

GRANDE COMPAIXÃO

SEM LIMITES PARA O AMOR IRRADIANTE

ÓDIO

AMOR UNIVERSAL

DOAÇÃO

SOMOS NOSSO TEMPLO

VAGAROSAMENTE A PAZ ESTÁ CRESCENDO

AUTODETERMINAÇÃO

QUEM É O INIMIGO?

A FAMÍLIA HUMANA

PRESERVANDO NOSSA HERANÇA

CONSTRUINDO PONTES

QUATRO FACES, UM CORAÇÃO

UM EXÉRCITO DE PAZ

O ABRAÇO DO AMOR

CADA PASSO É UMA ORAÇÃO

MISSÃO INTERRELIGIOSA PARA A PAZ NO CAMBOJA

PREFÁCIO

por Jack Kornfield

Desde que o encontrei há mais de vinte anos, Mahā Ghosananda representou para mim a essência da doce generosidade e a coragem imbatível do coração. Apenas estar em sua presença, experienciar seu sorriso e a contaminante bondade amorosa que flui de si, é curar o espírito.

Vi Mahā Ghosananda em muitas circunstâncias: praticando como monge da floresta, como uma figura paterna para as crianças cambojanas, como um tradutor e erudito de quinze línguas, como um mestre de meditação para estudantes ocidentais, como um ativista da paz nas Nações Unidas e como um dos tesouros-vivos do Camboja liderando as comunidades de refugiados khmer pelo mundo. Nessas situações, seu coração tem permanecido infalivelmente cheio de compaixão e alegria, emanando os ensinamentos de simplicidade e amor. Ele ofereceria e ofereceu o manto de seus ombros e a comida de sua tigela para qualquer um que necessite.

Alguns anos atrás, no empoeirado e árido calor dos campos de refugiados cambojanos, os quais mantêm milhares de sobreviventes de bombardeios em estado de choque, eu vi a grandeza dos corações de Mahā Ghosananda e do Buddha brilhando como um só. Nos campos do Khmer Vermelho, onde as pessoas eram aconselhadas a não cooperar ao custo de suas vidas, Mahā Ghosananda abriu um templo budhista. Ele queria trazer o Dharma de volta a estas pessoas que tinham sofrido como ninguém na Terra. Apesar das ameaças, quando o grande templo de bambu foi completado, cerca de 20.000 refugiados reuniram-se para recitar outra vez os perdidos cânticos de 2.000 anos de idade - deixados para trás quando suas próprias vilas foram queimadas e os templos destruídos. Mahā Ghosananda cantou para eles os cantos tradicionais enquanto milhares choravam.

Era, então, momento de falar, de proclamar o sagrado Dharma, de trazer os ensinamentos do Buddha a fim de testemunhar os inexprimíveis sofrimentos de suas vidas. Mahā Ghosananda falou com suprema simplicidade para aqueles que tinham sofrido, recitando mais e mais, na antiga língua do Buddha e no cambojano, este verso do Dhammapada:

O ódio nunca cessa pelo ódio

mas somente pelo amor pode ser curado.

Esta é a antiga e eterna lei.

É o espírito eterno que flui através de Mahā Ghosananda. Se ele pudesse sair deste livro iria sorrir para você ou rir com cintilante alegria. Porque não pode, você o encontrará nestas palavras de quieta simplicidade e veracidade que permeiam sua amada presença.

Desfrutem destas bênçãos.

*Spirit Rock Center
Woodacre, Califórnia
Novembro 1991*

PREFÁCIO DA EDIÇÃO BRASILEIRA

por Ricardo Sasaki

Foi em uma noite repleta de neve e chuva que encontrei pela primeira vez o Venerável Mahā Ghosananda. Uma pequena casa de três andares em um dos bairros de Providence, EUA, é a sede de onde Mahā Ghosananda trabalha pela paz e é também o lar e abrigo da grande comunidade de refugiados do Camboja, um povo doce e cheio de amor. Apesar de pequena para abrigar a tantos, a mim foi dado um teto, comida e, acima de tudo, a alegria de participar de seu dia-a-dia cheio de afeto. O mais puro exemplo da hospitalidade budhista que alimenta este povo há séculos.

É difícil dizer o que se sente quando somos recebidos com tanto carinho e amor por todo um povo. No período abençoado em que desfrutei de sua hospitalidade, pude seguir a rotina de Mahā Ghosananda e daqueles grandes companheiros que colaboram no seu trabalho. O tempo flui, passo a passo, em meio à alegria, leveza e solidariedade deste povo tão sofrido, mas que soube transformar a dor em união, a perda em fraternidade, a morte em vida.

Talvez a dor tenha este poder miraculoso de transformação quando aliada a uma tradição de compaixão e amor irradiante. Na pequena cozinha do templo, o calor dos corações esquentava o alimento dos monges. Apesar de pobres - refugiados de uma guerra insana - e morando em um país estrangeiro, no qual chegaram sem casa e sem nada, ainda assim todos trazem o alimento para ser doado aos monges que lá vivem e depois dividem com todas as pessoas presentes. As tigelas dispostas no chão, homens e mulheres trazendo as feridas da dor em suas faces, mas, ainda assim,

sorridentes e leves, sentados ao redor. Compartilhando o alimento, por quantas vezes ouvi: "Por favor, coma. Meu povo deseja que você coma". Quando o horror de anos de violência e abuso faz com que um povo ainda permaneça gentil e suave, sabemos que estamos em um lugar especial.

Conhecido por muitos como o "Gandhi" do Camboja, Mahā Ghosananda é um conciliador por excelência. Em seu primeiro encontro com o Papa, ele recitou a Ave Maria em francês, a qual tinha aprendido nos tempos coloniais. O Papa respondeu: "Por favor, ore pelo Papa, que é um pobre pecador". Até então, budistas cambojanos e o Cristianismo tinham muitos ressentimentos entre si, devido aos cem anos de dominação francesa no Camboja. Os missionários diziam aos novos fiéis que não deviam se associar aos seus antigos amigos, pois, do contrário, iriam para o inferno. Mas Mahā Ghosananda diz: "No Camboja, eles dizem que Budhismo e Cristianismo não podem ficar juntos. Eu digo: 'Por que não?'. O amor pode abraçar a tudo. O amor pavimenta o mundo. Eu trago amor para o Papa. O Papa está feliz. Ele me abraça e eu o abraço. Nós não temos medo por causa do Amor".

Foi um motivo de grande felicidade quando soube por meu amigo Philip Edmonds do início dos trabalhos para a publicação do primeiro livro de Mahā Ghosananda. Ninguém melhor que Phil para ser um dos editores. Ele que tem acompanhado Mahā Ghosananda desde há tanto tempo. Philip Edmonds e Jeff Weiss foram os principais responsáveis por meu contato com o mestre e nada me resta senão agradecer pela abertura de tão rara oportunidade. E como um pequeno símbolo desta gratidão: aos amigos da Sangha, à Mahā

Ghosananda e ao Dharma, ofereço agora esta tradução de Passo a Passo.

*Centro Buddhista Nalanda
(Nalanda Bauddha Madhyasthanaya)
Belo Horizonte, Minas Gerais
Julho de 1992*

PREFÁCIO DA EDIÇÃO BRASILEIRA (2a. Edição)

por Ricardo Sasaki

A primeira edição deste livro foi publicada pela Editora Vozes em 1993. Desde quando deixou de ser publicado, anos depois, recebi cartas e pedidos para que esse livro fosse publicado novamente. Agora, através de Edições Nalanda, tenho o prazer de oferecer mais uma vez ao público brasileiro essa joia do Budhismo Cambojano, numa edição revisada e corrigida. Aquele trabalho que fiz a altas horas da noite em meu primeiro computador, um laptop XT, com a mente determinada a traduzir para minha língua natal as palavras do querido mestre, pode novamente ser lido por mais pessoas. Apesar de quatorze anos terem se passado, a mensagem de Mahā Ghosananda continua mais que atual. A guerra insana ocorrida no Camboja se repete por todos os cantos do planeta, movida por homens cuja busca pelo poder e dinheiro julga-se no direito de violar todas as regras da decência e mínima humanidade. Cabe à outra parcela da humanidade, ainda não obscurecida pela cegueira reinante, desenvolver a sabedoria e a compaixão, pacientemente, mas com firmeza e determinação, passo a passo.

*Centro Buddhista Nalanda
(Nalanda Bauddha Madhyasthanaya)
Belo Horizonte, Minas Gerais
4 de março de 2007*

APRESENTAÇÃO

por Dith Pran

Na manhã de 17 de abril de 1975, os cambojanos deram as boas-vindas às tropas vitoriosas do Khmer Vermelho com flores, tigelas de arroz e aplausos. Mas, no dia seguinte, à medida que os soldados nos forçavam brutalmente para fora de nossas casas e para uma longa marcha para o interior do país, nossos corações se encheram de terror, e eu vi minha terra natal mergulhar na escuridão.

Nos dolorosos anos que se seguiram, testemunhamos o desmantelamento de nossa sociedade e a dessacralização da maioria das coisas que estimávamos. Coletivização rígida, trabalho forçado e duras regras controlaram a maior parte de nossas vidas. Perdemos nossa liberdade, nossas posses, nossas vidas em família, e nossa tradição budhista secular. Os Campos da Morte - acres de tumbas coletivas e corpos expostos ao redor de todos os vilarejos - eram terríveis lembretes de que nossas vidas dependiam de nossa habilidade em agradar nossos captores. Durante aqueles anos negros, testemunhei alguns dos mais ignóbeis horrores e inimagináveis crueldades jamais conhecidas na humanidade.

Maravilhosamente, desta devastação veio um líder de grande calma e compaixão, o Venerável Mahā Ghosananda. Onde a revolução produziu divisão, este sereno monge viu a chance para a reconciliação; onde houve violência, Ghosananda viu o potencial para a bondade. Ele chamou isto de Lei dos Opostos.

Mahā Ghosananda é o mantenedor dos sonhos do Camboja. Ele dedicou sua vida à celebração e nutrição do melhor em nossa cultura, e em toda a cultura humana. Embora sua família inteira tenha sido perdida no holocausto, ele não mostra amargura. Ele é um símbolo do Budhismo Cambojano, personificando a gentileza, a paciência, a compaixão e a paz do Buddha - qualidades que sempre os cambojanos louvaram.

A fé inquebrantável de Ghosananda na habilidade do Camboja curar a si próprio tem nos encorajado em nossa procura por um renascimento cultural e espiritual e também em nossa luta desesperada pela paz. Sua presença luminosa e sábios conselhos nos mais altos níveis das conversações pela paz têm lembrado às quatro facções conflitantes da nação sobre os objetivos humanitários que transcendem o interesse próprio. Mahā Ghosananda constantemente nos lembra de que a paz nacional somente pode começar com a paz pessoal.

O Khmer Vermelho declarou a prática religiosa uma ofensa capital. O que não entendiam é que nenhum grau de violência ou repressão poderia jamais matar o Budhismo na sua fonte - o profundo amor de nosso povo pela tradição. Desde aqueles anos negros, Mahā Ghosananda tem trabalhado incessantemente a fim de restaurar o Budhismo cambojano - treinando monges e monjas, e construindo templos por todo o mundo. Ele sempre está reacendendo a chama espiritual que o Khmer Vermelho tentou extinguir.

No outono de 1975, depois de seis meses de vida sob o Khmer Vermelho, secretamente, esgueirei-me até um campo coletivo a fim de pegar um punhado de arroz e saciar minha fome. Um guarda testemunhou este crime e ordenou minha punição. Jovens soldados irados bateram-me com instrumentos afiados de madeira e amarraram-me a uma árvore por toda a noite. Ajoelhado e sangrando em meio ao barro e na chuva, meus braços firmemente presos nas costas, eu temia que minha execução viesse no dia seguinte. Orei a mim mesmo a fim de que pudesse viver para ver minha esposa e meus filhos outra vez. De alguma forma, o Khmer Vermelho soltou-me dois dias depois e, com meu coração cheio de reverência, raspei minha cabeça no gesto tradicional budhista de agradecimento. Não me importava que isto pudesse trazer mais punição. Ironicamente, o Khmer Vermelho aceitou minha explicação de que tinha removido o cabelo a fim de aliviar as dores de cabeça!

Durante todo o tempo de medo, nossa tradição budhista nos sustentou. Oramos em silêncio - acendendo velas para ajudar a

guiar os espíritos daqueles que morreram, para expressar gratidão pelas menores bênçãos da vida e para procurar a força para enfrentar mais um dia. Mas reconstruir nossa fé após a derrota do Khmer Vermelho provou ser um desafio ainda maior. Nosso país estava em ruínas - fome por toda a parte, famílias espalhadas, amados perdidos, casas e vilas destruídas. Estávamos doentes e cansados e, muito frequentemente, o desespero e a depressão nos venciam. Foi Mahā Ghosananda que viajou até o Camboja, aos campos de refugiados na Tailândia e às comunidades cambojanas espalhadas pelo mundo, a fim de nos lembrar que o Budhismo estava vivo em nós, e que poderíamos contar com a doçura e profundidade da tradição. O empreendimento de Ghosananda tem sido a jornada de um herói. Por seu exemplo, ele nos lembrou de dar cada passo vagarosamente, com cuidado e plena atenção, continuando sempre.

Agora, depois de décadas de conflito, as facções em guerra do Camboja assinaram um acordo de paz. Finalmente, podemos ver a oportunidade de curar anos de amargo conflito - criar um Camboja que celebre a soberania, os direitos humanos, a autodeterminação e a liberdade dos interesses especiais dos grandes poderes. Com atenção e coragem, podemos reconstruir um Camboja que seja seguro e forte para nossas crianças.

Os ensinamentos de Mahā Ghosananda - simples no caráter, mas tão profundos no impacto - podem ajudar a guiar nosso caminho. Sua mensagem essencial, que um grande sofrimento contém as sementes da sabedoria, compaixão e paz, oferece uma esperança e um consolo sem preço, não somente para o Camboja, mas para todo o mundo.

*Brooklin, New York
24 de outubro de 1991*

PASSO A PASSO

INTRODUÇÃO DOS EDITORES EM LÍNGUA INGLESA

Raramente na história humana, uma nação foi tão envolvida na guerra, autogenocídio, trabalho forçado, engenharia social e autodestruição como o Camboja no século vinte. Um pequeno país tropical, situado precariamente na península do sudeste asiático entre a Tailândia, Laos, Vietnam e o Mar do Sul da China, a história do Camboja data de 2.000 anos atrás. Do século IX ao XIII, conhecido como Período Angkor ou "Idade de Ouro", os reis do Camboja (ou Khmer) controlaram vastas porções da península da Indochina e lideraram um império marcado por conquistas científicas, culturais e religiosas. Durante outros períodos, o Camboja moveu-se entre a independência e a dominação de outros estados vizinhos e governos estrangeiros.

Nos meados do século dezenove, o país foi colonizado pela França, tornando-se parte da Indochina Francesa. Para assegurar a paz interna, a França permitiu que os reis khmer permanecessem como líderes simbólicos. Em 1953, depois de um século de regência colonial, o rei Norodom Sihanouk, pacificamente, negociou a independência do Camboja. Conforme o acordo de soberania, o rei abdicou de seu trono e declarou-se ele próprio candidato para as eleições populares. Com expressiva consideração popular, o povo elegeu Sihanouk para a liderança do estado e ele assumiu o título de Príncipe. Durante a década seguinte, o Camboja desfrutou de independência, paz e prosperidade.

Nos meados de 1960, as tropas do Vietnam do Norte começaram a estabelecer santuários escondidos no interior do Camboja. O príncipe Sihanouk, apontando as atividades crescentes dos americanos no Vietnam e acusando os Estados Unidos de invasão das fronteiras do Camboja, um país neutro, cortou relações econômicas e militares com os EUA.

Em 1969, os EUA começaram a bombardear o interior do Camboja a fim de destruir instalações militares e linhas de suprimentos dos vietnamitas do norte. O bombardeamento destruiu a população rural e a economia agrária do país. Grupos de negociantes, militares e intelectuais, começaram a criticar severamente a política do príncipe Sihanouk e, em 1970, enquanto Sihanouk viajava no exterior, houve um golpe sem feridos, pondo um fim à linhagem centenária dos monarcas. Lon Nol, um general que tinha o suporte dos americanos, foi nomeado pelos líderes golpistas como o chefe de estado.

O novo governo rapidamente iniciou uma aliança formal com os EUA e os bombardeamentos aumentaram em freqüência e magnitude. Em maio de 1970, forças de terra americanas invadiram o Camboja, matando e ferindo civis, e destruindo mercados, campos de arroz e vilarejos em sua procura de comunistas vietnamitas.

O bombardeamento contínuo, juntamente com o fim da monarquia tradicional, alargou a separação política entre as classes urbana e rural do Camboja. Os camponeses, que tinham a realeza em alta estima, achavam a política de Lon Nol mal concebida e exploradora. Em sua reprovação estão as sementes de uma revolução que mudaria o Camboja para sempre.

Um movimento comunista nativo vinha sendo alimentado no Camboja desde os começos dos anos 30. Liderados por jovens intelectuais das cidades, muitos deles tendo estudado em Paris junto com os comunistas vietnamitas, o grupo viu o descontentamento crescente da população rural como uma oportunidade para colocar suas teorias ultramarxistas em prática. À medida que as fileiras do partido cresciam com os camponeses e os agricultores insatisfeitos, bem como os adolescentes rurais, o príncipe Sihanouk se juntou a eles e tornou-se o chefe titular. Com esta repentina credibilidade, o Khmer Vermelho - como o partido veio a ser conhecido - atraiu apoios vitais de armamentos da China. Solath Sar, um jovem erudito, assumiu a liderança, embora sua identidade fosse escondida para o público. Anos mais tarde, ele foi introduzido somente com o seu nome de guerra, Pol Pot.

Ataques aéreos forçaram as tropas norte-vietnamitas a penetrarem cada vez mais fundo no Camboja, e a se aliarem ao Khmer Vermelho para combater as forças pró-americanas de Lon Nol. O interior se tornou dizimado e os anteriormente prósperos agricultores tiveram que ir à procura de comida a fim de sobreviver. Milhares fugiram para a segurança de Phnom Penh, Battambang e outras áreas urbanas.

A ação militar norte-americana no Camboja terminou em 1973, mas a guerra civil continuou. O Khmer Vermelho ganhou progressivo controle de várias cidades e vilas, frequentemente melhorando sua imagem para com os moradores através da iniciativa de elaborados projetos civis, elogios ao Budhismo e acusações a Lon Nol.

Na primavera de 1975, as cidades do Camboja estavam em crise, inchadas pelo influxo de imigrantes dos vilarejos, os quais triplicaram a população das cidades. A inflação disparava; famílias deslocadas e crianças órfãs vagavam pelas ruas, procurando, sem esperança, por alimento, medicamentos e abrigo. Entre 1967 e 1975, estima-se que um milhão de cambojanos foram mortos ou feridos, e dois milhões foram deixados sem casa. O país que era conhecido como "a tigela de arroz da Indochina" estava agora à beira da inanição.

Na manhã de 17 de abril de 1975, apenas duas semanas antes dos norte-vietnamitas marcharem para Saigon a fim de terminar a Guerra do Vietnam, as forças do Khmer Vermelho invadiram Phnom Penh, e pelo meio da tarde, as forças de Lon Nol haviam sucumbido. Comemorações aconteceram nas ruas, pois muitos cidadãos acreditaram que a paz finalmente havia chegado.

Mas no alvorecer do próximo dia, o Khmer Vermelho declarou o "Ano Zero", o começo de uma nova era, iniciando um programa extremo de reconstrução social. Todos os moradores das cidades, jovens e velhos, ricos e pobres, deveriam marchar para o campo para viver e trabalhar como camponeses.

"Não levem nada com vocês", insistiam os soldados. "Angka [a organização Khmer Vermelho] os proverá". Amedrontados e

confusos, a maioria das pessoas obedeceu. Muitos que tentaram pegar panelas, relíquias de família, objetos pessoais ou alimentos, foram fuzilados. Pacientes de hospitais que estavam doentes demais para andar foram arremessados pelas janelas. Enquanto as tensões aumentavam, o Khmer Vermelho oferecia um falso encorajamento. "Vocês retornarão em três dias. Estas são apenas medidas temporárias". Mais de três milhões de cidadãos de todas as idades marcharam para as comunas rurais, e milhares morreram de calor, exaustão, sede, disenteria e estresse.

O "Ano Zero" e o Ultramarxismo de Pol Pot seriam a base de outra gloriosa "idade de ouro". Angka (não confundir com Angkor, o antigo império) criaria uma cultura autossuficiente, pura, sem classes e agrária. As cidades seriam abolidas; matas e campos deveriam ser retomados usando elaborados sistemas de irrigação a fim de multiplicar a produção agrícola. A nova utopia igualitária apagaria todos os vestígios de modernização e de influência ocidental. Para cumprir estes objetivos, o Khmer Vermelho isolaria seu país sob um espesso véu de segredo. As estradas nas fronteiras foram protegidas e a comunicação foi cortada.

O Khmer Vermelho removeu o príncipe Sihanouk do poder titular e o colocou em prisão domiciliar. O país foi dividido em oito setores com a autoridade de governo delegada a oito líderes de seção. A interpretação da ideologia e a severidade da disciplina variavam de setor para setor. Cada cidadão foi encaminhado para uma unidade de trabalho. A vestimenta tradicional camponesa de calças negras e largas e cabelos cortados de forma rente se tornaram a norma para todas as idades e para ambos os sexos.

A moradia era decidida por Angka. Desde o tempo em que o Khmer Vermelho destruiu muitas aldeias em sua conquista pelo poder, pequenos casebres foram construídos com os materiais locais. Tipicamente, estes abrigos eram construídos sem paredes a fim de possibilitar aos soldados do Khmer Vermelho uma clara visão das atividades dentro da casa.

O trabalho manual substituiu a mecanização. Todos os cambojanos tornaram-se trabalhadores do campo, sem consideração à idade, saúde, habilidades ou profissão anterior. Policiados, cultivavam silenciosamente os campos com enxadas, foices, carros-de-boi, búfalos d'água ou simplesmente prendendo-se eles mesmos aos arados. Os períodos de trabalho se estendiam por até 18 horas por dia, sete dias da semana. Crianças com três anos de idade e os muito idosos trabalhavam lado a lado com adultos vigorosos. "Aqueles que trabalham comem", era o lema inflexível. Mas os métodos agrícolas ultrapassados logo produziram uma insuficiente produção de arroz e a comida teve de ser racionada de maneira estrita - aqueles que estavam doentes e não podiam trabalhar recebiam ainda menos. À medida que as reservas de alimento diminuía, aldeões desesperados começaram a procurar secretamente por raízes, folhas, cascas, insetos ou ratos, mesmo que, em alguns setores, o recolhimento pessoal de alimento fosse uma ofensa punível.

O Khmer Vermelho planejou sistemas de irrigação que, eles esperavam, seriam rivais dos legendários sistemas do reino de Angkor. Mas sem a ajuda de engenheiros ou de moderna tecnologia, os sistemas não funcionaram. A água potável tornou-se infestada, a água para as plantações tornou-se rara, e as já pequenas lavouras secaram. A má-nutrição e o trabalho demasiado reclamaram sua recompensa. Fome, disenteria, cólera, malária e doenças ligadas ao estresse, estavam por toda parte. Muitos aldeões ficaram cegos devido à deficiência de vitaminas. O tratamento médico era estritamente racionado e limitado aos métodos tradicionais populares.

No sentido de criar o "Ano Zero" e seu próprio controle, o Khmer Vermelho suprimiu quase tudo que evocasse as fundações culturais do Camboja. O Camboja foi uma terra fundada sobre a tradição e entre os mais fortes laços estavam os da família. Em muitos setores, a vida familiar foi abolida - as crianças viviam separadas de seus pais, sejam em moradias individuais ou em lugares de trabalho a

quilômetros de distância. Em muitos casos, as famílias perderam todo o contato umas com as outras.

Mesmo em setores onde a família permaneceu intacta, os assuntos da comunidade tinham precedência e a ordem tradicional de respeito foi invertida. Às crianças, "receptáculos sem mancha de Angka", foi dada a autoridade sobre os adultos. As crianças podiam decidir os trabalhos dos adultos e eram encorajadas a informar as violações dos adultos às determinações de Angka. Os pais perderam o direito de escolher os parceiros de seus filhos. Os soldados do Khmer Vermelho arranjavam e oficiavam todos os casamentos e as cerimônias revolucionárias substituíram os rituais budistas. Casamentos eram frequentemente realizados nos campos de modo que o trabalho pudesse fluir sem ser interrompido. Jovens casais que se encontravam secretamente sem a permissão de Angka eram punidos. Em alguns casos, os cadáveres nus dos jovens amantes eram colocados à mostra em lugares públicos, oferecendo uma sinistra lembrança de não desafiar Angka.

Os sentimentos e a vida privada permaneceram sob atento escrutínio. Alguém podia ser punido severamente simplesmente por ter reclamado. Em muitos casos, as pessoas eram forçadas a observar em silêncio enquanto seus amados eram assassinados, pois chorar significava questionar o julgamento de Angka. As memórias também eram proibidas. Uma vez que o "Ano Zero" marcava o amanhecer de um novo tempo, lembranças sentimentais eram consideradas um obstáculo ao progresso. Alguém poderia ser punido por falar do Buddha, do rei ou dos dias que se foram. Cantar velhas canções ou contar antigas histórias eram considerados um crime contra o estado. "Angka é como um abacaxi", era dito às pessoas. "Seus olhos podem ver em todas as direções".

"O que está infectado deve ser cortado", tornou-se a filosofia da "purificação" social. Aqueles que desafiavam a posição política de Angka ou que eram considerados menos que "puros" camponeses deviam ser sistematicamente eliminados. Escolhidos especialmente para a extinção eram os membros das operações militares e do

governo anterior, monges e monjas, minorias étnicas, e qualquer um que tivesse recebido educação formal. Execuções eram freqüentemente realizadas sem julgamento. Em casos extremos, pele suave, usar óculos, ou falar em um dialeto não-camponês, era causa suficiente para a execução.

“Mantê-lo não é lucro, destruí-lo não é perda”, declarava o Khmer Vermelho. Para sobreviver, famílias mudavam sua identidade passada e inventavam elaborados detalhes sobre a residência passada, estilo de vida e profissão. Doutores, advogados, professores e líderes de negócios fingiam ter conhecimento de agricultura, esperando evitar o horror da execução em massa. Em casos extremos, famílias inteiras, incluindo crianças, eram mortas e enterradas juntas em valas coletivas.

Para aumentar seu poder, Angka incentivava sessões regulares e involuntárias, chamadas “encontros educacionais”, para proclamar as glórias do estado. Algumas vezes, as pessoas dos vilarejos que violaram regras eram mostradas diante dos encontros para a humilhação pública ou punição corporal. Milhares de “incorrigíveis” eram embarcados para centros de reeducação e sujeitos a rações miseráveis, trabalho duro e tortura. Em Tuol Sleng, um antigo colégio em Phnom Penh, milhares de fotografias e relatos detalhados proviam a evidência de mais de 12.000 mortes - homens, mulheres e crianças jaziam pendurados, afogados, sem as entranhas, mutilados ou eletrocutados pelos soldados do Khmer Vermelho.

Somente os pobres, analfabetos e os sem habilidades eram deixados para trabalhar a terra. Enfraquecidos pela fome e estafados com a luta pela sobrevivência, eles eram incapazes de se unir ou colocar qualquer resistência significativa. Cadáveres e sepulturas coletivas espalhavam-se pelos arredores da maioria dos vilarejos. Os cambojanos começaram a chamar sua terra natal de “Os Campos da Morte”.

Em 1978, alguns líderes do Khmer Vermelho tornaram-se insatisfeitos e tentaram uma série de golpes mal-sucedidos. Como

resposta, Angka voltou suas perseguições para dentro, aprisionando milhares de antigos líderes em Tuol Sleng. Muitos fugiram para o Vietnã para se salvar.

Ao mesmo tempo, o poder do Khmer Vermelho estava sendo ameaçado externamente pelas invasões vietnamitas. Logo após conquistar o controle de Phnom Penh, o Khmer Vermelho abandonou sua aliança militar com o Vietnã e iniciou uma série de ataques em suas fronteiras. Pelo fim de 1978, estas batalhas isoladas tinham se tornado uma guerra de guerrilhas em grande escala espalhando-se para o interior do Camboja.

O Khmer Vermelho recrutou milhares de jovens cambojanos com até mesmo dez anos. À medida que os vietnamitas ganhavam controle de mais cidades e vilarejos cambojanos, o Khmer Vermelho fugia para as montanhas nas fronteiras thailandesas, queimando fazendas, campos de arroz e vilarejos por onde passava. No natal de 1978, as forças vietnamitas, ajudadas por um pequeno contingente de dissidentes do Khmer Vermelho, iniciaram um ataque a Phnom Penh e, no dia 7 de janeiro de 1979, adquiriram o controle do país.

Com a ocupação vietnamita, todo o horror e destruição do Khmer Vermelho no Camboja tornaram-se conhecidos do mundo. Dois a três milhões de cambojanos morreram de fome, doença, excesso de trabalho, tortura e execução. Inúmeros outros foram feridos e incapacitados, e haveriam de carregar as cicatrizes físicas e emocionais do holocausto para o resto de suas vidas. Famílias foram dispersas - muitos nunca mais achariam seus amados outra vez. Órfãos vagueavam solitários, procurando proteção. Casas e vilas foram dizimadas. Cadáveres enchiam os campos de arroz e as estradas.

O país estava em ruínas. Hospitais, bancos, indústria e escritórios do governo foram reduzidos a pedras. Veículos abandonados amontoavam-se em estradas e pontes deterioradas. O papel moeda tinha sido abolido, o comércio parou e as instituições educacionais e culturais tinham se desintegrado. Alimento era raro, não havia

eletricidade e a única água disponível estava contaminada. Os sobreviventes do holocausto, com suas vidas despedaçadas, procuravam forças para reconstruir suas vidas e sua nação.

* * *

Ao Norte, o trovão ruge -

*O fogo queima a água, a árvore da Iluminação,
e a mata...*

Este bem conhecido poema cambojano, chamado de "profecia do Buddha", foi inscrito séculos atrás em uma fina folha de palmeira. Lendo-a à luz dos eventos recentes, parece ter previsto a quase destruição do Budhismo cambojano durante a era do Khmer Vermelho. Sob a política do "Ano Zero", quase todos os 3.600 templos budistas foram destruídos, e somente uma estimativa de 3.000 monges dos 50.000 do Camboja, sobreviveram à perseguição realizada através do trabalho em excesso, tortura, inanição e execução. Não há estatísticas sobre o destino das monjas budistas cambojanas, mas o fato de sua perseguição é bem documentado. A maioria dos arquivos e escrituras budistas também foi profanada.

A fêmea do tigre sempre encontra alimento na mata.

Mesmo dormindo, ela guarda nossa religião...

Quando o sol se põe,

a fêmea do tigre parte para extinguir a chama.

A "Profecia do Buddha" parece também sugerir esperança. Mahā Ghosananda chamou-a de uma celebração da força da sangha budhista cambojana, a comunidade de monges. A "Árvore da Iluminação", lugar da Iluminação do Buddha, é um símbolo do Budhismo. A "fêmea do tigre", sugere Ghosananda, é um símbolo do profundo amor dos cambojanos ao Budhismo.

Fundado na Índia no sexto século a.E.C. (antes da Era Comum ou a.C.), o Budhismo migrou para o Camboja durante a metade do período Angkor. Nos fins do século XII, o rei Jayavarman VII de Angkor declarou o Budhismo como religião do estado e, desde então, tem sido a religião nativa da maioria dos cambojanos.

A vasta maioria dos cambojanos consiste de descendentes khmer, e é dito frequentemente com orgulho: "Ser khmer é ser budhista", embora, é claro, haja cambojanos que seguem outras tradições religiosas. No campo, a prática budhista usualmente abrange uma mistura sincrética de animismo e adoração de espíritos nativos. Ao longo dos anos, o Budhismo teve um papel central na sociedade cambojana, servindo como fundamento para a vida diária, estrutura moral, guia da vida familiar, base para os feriados nacionais e eventos culturais, e fundamento para a política social.

Sempre houve um relacionamento recíproco entre os monges e a comunidade leiga. Mantendo seus votos, os renunciantes não possuem nenhuma propriedade pessoal, consomem apenas o alimento oferecido a eles em suas rondas diárias, vestem apenas os hábitos oferecidos pelos leigos e dependem de donativos para cobrir todas as despesas dos templos. Em retorno, os monges exemplificam e sustentam os padrões morais para a sociedade, e realizam serviços vitais, tais como o ensino e a condução de rituais. Como símbolos da realização espiritual, unidade comunitária e orgulho cultural, os monges estão entre os mais respeitados membros da sociedade khmer. A honrada relação entre monges e leigos está intimamente ligada ao conceito de "mérito". Cumprindo seus respectivos papéis, monges e leigos conquistam méritos e

trabalham visando seus respectivos objetivos de iluminação e renascimento favorável.

Mas o Khmer Vermelho via os monges como parasitas, vivendo à custa das massas (isto é similar à descrição chinesa do Budhismo tibetano antes da "libertação"). Angka acreditava que o dinheiro dado para o suporte de monges e monjas esbanjava a riqueza comum e comprometia o modo de vida econômico do país. O credo do Khmer Vermelho - "Aqueles que trabalham comem" - era usado para justificar a abolição do sistema monástico.

Muitos monges que não foram executados receberam trabalhos que requeriam serviços degradantes, como apanhar esterco. Outros eram forçados a realizar atividades tradicionalmente proibidas, tais como transportar armamentos. Os templos (wats) não eram somente fechados, mas profanados. A maioria foi demolida, e suas pedras e ferro foram usados para construir estradas, pontes e fundações. Os wats que não eram dizimados eram transformados em depósitos de munição, celeiros, estábulos, fazendas para porcos ou depósitos de esterco para a manufatura de fertilizante. Alguns templos em áreas remotas foram usados como lugares de tortura e execução. Enquanto os templos eram destruídos, as estátuas do Buddha eram quebradas, decapitadas ou utilizadas para a prática de tiro. Antigas escrituras foram queimadas, jogadas nos lagos ou usadas para enrolar cigarros.

"O Khmer Vermelho acreditou que poderia matar o Budhismo", Mahā Ghosananda disse. "Tentaram colocá-lo para fora... Mas o Budhismo não pode morrer. O Budhismo vive na vida cambojana, na língua e no amor pelos ancestrais. Mais que tudo, o Budhismo vive profundamente nos corações cambojanos!".

* * *

O venerável Mahā Ghosananda nasceu em 1929 nas planícies férteis do delta do rio Mekong, em um clã de agricultores numa pequena vila na província de Takeo. Com oito anos, começou a servir como garoto de templo no wat de seu vilarejo. Os monges impressionaram-se por seu vívido interesse na vida monástica e deram muito encorajamento. Quando tinha 14 anos, Ghosananda pediu as bênçãos a seus pais a fim de se tornar um monge e a bênção lhe foi dada.

Depois de se graduar na Universidade Budhista de Phnom Penh, Mahā Ghosananda fez estudos avançados na Universidade Budhista de Battambang. Deixou, então, seu país para completar seu programa de doutorado na Universidade de Nalanda em Bihar, Índia, onde foi aprovado em seus exames de pāli e recebeu o título "Mahā" antes de atingir os trinta anos. Seu nome, Mahā Ghosananda, significa "Grande e Alegre Proclamador".

Para complementar seu treinamento universitário, o monge visitou centros budhistas por toda a Ásia, estudando com alguns dos maiores mestres contemporâneos do Budhismo. Em Rajgir, Índia, Ghosananda tornou-se um estudante do monge japonês Nichidatsu Fujii, fundador da escola Nipponzan Myohoji, devotada à paz mundial. Foi de Mestre Fujii, um companheiro íntimo de Mahātma Gandhi, que Ghosananda recebeu seu treinamento nas habilidades da paz e da não-violência. Também recebeu treinamento do falecido Somdech Prah Sangha Raja Chuon Noth, o Supremo Patriarca do Budhismo Cambojano. Poucos monges receberam a honra do discipulado com o Sangha Raja; ser aceito como estudante do patriarca é uma honra e um testemunho do progresso espiritual do jovem Ghosananda. Através de suas longas viagens e estudos, Mahā Ghosananda tornou-se fluente em hindi, bengali, sânscrito, pāli, cingalês, birmanês, vietnamita, laonês, thai, japonês, francês, inglês, alemão e vários dialetos chineses.

Em 1965, com trinta e seis anos, Mahā Ghosananda deixou o Camboja e viajou para as florestas isoladas do sul da Tailândia, onde se tornou discípulo do renomado mestre de meditação, Ajahn

Dhammadaro. Hoje, Mahā Ghosananda demonstra sua disciplina de meditação aos seus discípulos. Ele move sua mão esquerda para cima e para baixo num movimento vagaroso e rítmico, e diz: “No mosteiro, aprendemos a meditar desta forma. Durante todo o dia movíamos a mão para cima e para baixo, para cima e para baixo, com plena atenção, seguindo cada respiração cuidadosamente. Cada dia, fazíamos somente isto - nada mais”. A vida de meditação caía bem para este ‘monge natural’.

Mahā Ghosananda já vivia no mosteiro por quatro anos, quando os Estados Unidos começaram a bombardear seu país, e uma guerra completa estourou no ano seguinte. “Eles nos disseram, não deixe que o sofrimento do Camboja impressione suas mentes. Não deixem que isso perturbe sua concentração. Ainda assim”, ele diz, “chorávamos pelo Camboja todos os dias”.

Mas ele permaneceu em seu retiro na floresta tailandesa por outros nove anos, enquanto a guerra e o holocausto no Camboja aumentava. Praticando a meditação da vigilância, a paz interior de Ghosananda aumentava e ele aguardava e orava pela chance de ajudar seu povo.

* * *

A poeirenta estrada para Sakeo estava repleta de refugiados da guerra. Sob o sol escaldante, rios de homens e mulheres, velhos e crianças - corpos magros e quebrados, olhos fundos, faces queimadas e dilaceradas pelo calor - andavam seu caminho sobre a terra seca e vermelha. Cambaleavam de exaustão e choravam de sede, movendo-se aos poucos e vagarosamente.

Era 1978. Estes eram os sobreviventes dos Campos da Morte, fugindo dos horrores da guerra, do trabalho forçado, do genocídio e da repressão religiosa no Camboja. Atrás estavam as cinzas de suas

amadas cidades e vilas, campos de arroz e templos. Na frente, os campos de refugiados e a esperança de sobrevivência.

Cinquenta milhas distantes, na ventania de um íngreme desfiladeiro, um velho ônibus debatia-se em seu caminho montanha abaixo. Mahā Ghosananda estava sentado de pernas cruzadas num assento rígido, com sua cabeça inclinada, seus olhos fechados e seu hábito açafraão graciosamente encostando-se ao chão. O esguio monge de meia-idade parecia sereno, sem se afetar com a fumaça, as rodas barulhentas e os frequentes solavancos ao seu redor. Cheio de compaixão, Mahā Ghosananda se dirigia ao Campo Sakeo. Um dos poucos milhares de monges cambojanos que não pereceram sob o Khmer Vermelho, ele viajava solitário, chegando aos portões de Sakeo três dias após os primeiros refugiados.

O campo estava repleto - as ruas lotadas, os esgotos corriam em sarjetas abertas, comida e água eram escassas e a maioria dos refugiados amontoava-se dentro das tendas feitas de farrapos. Passando o portão de entrada, Ghosananda andou vagarosamente até o centro do campo e na medida em que andava, as trevas que cobriam o acampamento instantaneamente transformaram-se em excitação. Os refugiados corriam para olhar seu hábito açafraão, o velho símbolo proibido da devoção budhista. Muitos contemplavam de uma distância segura, pensativos com a ansiedade das memórias. Ghosananda colocou a mão em sua bolsa de ombro e puxou uma mão cheia de panfletos esfarrapados - cópias do Mettā Sutta, as palavras do Buddha sobre a compaixão e o perdão pelo opressor. Ele ofereceu um para cada refugiado a seu alcance, abaixando a cabeça no tradicional gesto de respeito.

Neste momento, o grande sofrimento e o grande amor emergiram. Séculos de devoção budhista inflamaram a consciência dos refugiados. Ondas de sobreviventes caíram sobre os joelhos e se prostraram, chorando sonoramente, seus gritos reverberando por todo o Campo. Muitos dizem que o Dharma, que havia dormido gentilmente em seus corações, como a Árvore da Iluminação queimada, havia despertado novamente naquele dia.

Desde aquela primeira visita a Sakeo, Mahā Ghosananda tem trabalhado sem descanso para a paz e para a reconstrução do Camboja. Seguindo o exemplo do Buddha, todos os esforços de Ghosananda começaram e terminaram com a bondade amorosa, a força que ele crê ser poderosa o suficiente para “superar o mundo”.

* * *

Após sua vitória sobre o Khmer Vermelho, os vietnamitas estabeleceram um governo de marionetes no Camboja, dirigido por Heng Samrin um desertor do Khmer Vermelho. O exército do Khmer Vermelho, que tinha sido derrotado, mas não dizimado, reagrupou-se em seu refúgio nas montanhas do nordeste e logo opuseram uma formidável resistência ao controle vietnamita. Duas forças de resistência adicionais também emergiram - uma, liderada pelo ex-príncipe Sihanouk; e a outra por Son Sann, o ex-primeiro ministro de Sihanouk. Cada uma das quatro facções formou grupos de guerrilha e lutaram pelo controle do Camboja. Em 1982, sob a pressão da China, EUA e outros países, as três forças de resistência cambojana aliaram-se para formar um governo no exílio. As Nações Unidas declararam que o governo sustentado pelos vietnamitas era uma “ocupação pela força das armas” e conferiram o assento do Camboja na ONU para o governo em exílio, o qual incluía o Khmer Vermelho.

No final de 1989, sucumbindo a anos de pressão dos Estados Unidos, o Vietnam retirou suas tropas do Camboja e colocou Hun Sen, outro desertor do Khmer Vermelho, como chefe de governo. Em outubro de 1991, em Paris, todas as quatro facções cambojanas assinaram um tratado de paz da ONU, terminando mais de vinte e cinco anos de guerra. De acordo com o tratado, um cessar-fogo seria seguido de uma desmobilização de setenta por cento das quatro armadas rivais, a cessação de ajuda militar estrangeira, a repatriação de quase meio milhão de refugiados dos acampamentos de fronteira, um governo interino composto de representantes das

quatro facções e supervisionados pelas Nações Unidas, e eleições supervisionadas pela ONU a serem realizadas na metade de 1993. O tratado confirmava a independência, soberania e neutralidade do Camboja.

Por mais de dez anos Mahā Ghosananda teve um importante papel no sentido de trazer à luz este esperado acordo. Seu trabalho como diplomata e como líder espiritual e cultural nos bastidores, manteve-o viajando constantemente do Camboja para os campos de refugiados, e de lá para as comunidades cambojanas de recolocação por todo o mundo. Começando com Sakeo, Ghosananda estabeleceu templos em cada um dos acampamentos, incluindo aqueles controlados pelo Khmer Vermelho. Ele ajudou os líderes dos campos a formar programas de preservação espiritual, educacional e cultural. Em 1980, junto com o ativista social cristão Peter Pond, criou a Missão Inter-Religiosa para a Paz no Camboja. Juntos, localizaram centenas de monges e monjas sobreviventes e os ajudaram a renovar seus votos e assumirem papéis de liderança nos templos cambojanos ao redor do mundo. Com o suporte dos praticantes leigos cambojanos, Ghosananda fundou mais de trinta templos, somente nos EUA e no Canadá. No Camboja, ajudou a reconstruir muitos templos mais, e liderou o movimento de educação de monges e monjas nas habilidades da não-violência e no monitoramento dos direitos humanos.

Em 1980, Mahā Ghosananda aceitou um convite para representar a nação Khmer em exílio como consultor do Concílio Econômico e Social das Nações Unidas. Desse posto, organizou várias iniciativas ecumênicas, encontrou-se frequentemente com líderes religiosos do mundo e ajudou a criar uma consciência espiritual do sofrimento do Camboja e da urgente necessidade da paz.

Tem liderado também um número de monges nas mais importantes conferências pela paz no Camboja e, mantendo uma posição estritamente neutra, tem trazido uma calma presença a estes encontros, propondo o compromisso, implorando aos líderes para se

lembrarem de sua natureza de Buddha e lembrando a todos do poder da não-violência.

Em 1988, Mahā Ghosananda foi eleito Somteja, Patriarca Supremo do Budhismo Cambojano. Tradicionalmente, este importante título deveria ser confirmado por um voto popular de todos os monges budistas cambojanos, mas por causa da diáspora a indicação foi determinada por uma pequena reunião de monges e leigos em Paris. Ghosananda amaria aceitar a liderança de seu povo, mas ele também diz que abdicará quando a sangha se reunir novamente de modo que uma eleição universal possa ter lugar.

Atualmente, Ghosananda continua a viajar por todas as partes do mundo, trazendo esperança para seu povo dilacerado pela guerra e oferecendo o insight sobre a verdadeira natureza da paz. Em uma conferência recente com Norodom Sihanouk, que está agora de volta ao Camboja como presidente do governo interino, foi prometido a Mahā Ghosananda que o Budhismo gozará de liberdade religiosa e que os direitos humanos serão honrados sob o novo governo.

Muitos no mundo têm perguntado: "É correto permitir que o Khmer Vermelho participe de um governo interino?". Depois de anos testemunhando o sofrimento de tantos, Mahā Ghosananda é ainda capaz de oferecer um sorriso sereno e dizer: "Nós devemos ter tanto a sabedoria como a compaixão. Condenamos o ato, mas não podemos odiar o agente. Com nosso amor, faremos tudo para assegurar a paz para todos. Não há outro caminho".

* * *

No decorrer dos anos, muitos títulos foram dados a Mahā Ghosananda. Ele tem sido chamado de "Gandhi do Camboja", "Tesouro Vivo do Camboja" e "Dharma Vivente". Ele é um homem que oferece sua bondade amorosa ao mundo, momento a momento: o professor humilde que se ergue alegremente para oferecer chá a

seus convidados; o monge generoso que doa quase tudo que chega até ele; o adepto equilibrado que não mostra nem desejo nem escolha; o gentil bodhisattva que ensina através de sua face radiante e de seu sorriso cheio de brilho.

Passo a Passo é uma coleção de palestras e escritos de Mahā Ghosananda. Seguindo nos rastros de Gandhi e abraçando os mais profundos ensinamentos do Buddha, Ghosananda oferece pensamentos e insights sobre a natureza da paz e da reconciliação, sabedoria e compaixão, bem como práticas para trazer tais virtudes à nossa vida diária e à comunidade mundial. Este livro foi compilado com a ajuda de muitos amigos e estudantes do Venerável Mahā Ghosananda. Trabalhando juntos, compartilhamos dois objetivos: agradecer ao Venerável pela riqueza que trouxe a nossas vidas e compartilhar de sua sabedoria e compaixão com uma audiência mais ampla. Os editores agradecem reconhecidamente ao Reverendo Thomas Ahlburn da Primeira Igreja Unitária-Universalista de Providence, por seu sábio conselho e suporte; ao falecido Frank Reed, por sua ajuda editorial e técnica, bem como por sua inspiração contínua; à Irmã Sophon So, por sua paciência, conselho e contínua hospitalidade; ao Dr. David Pugatch e Jesse Abbot por suas incontáveis horas de leitura e pesquisa; e a todos os outros cujas muitas doações ajudaram a tornar este livro possível. Esperamos que tenhamos conseguido compartilhar o amor sem limites e a profunda sabedoria de Mahā Ghosananda com nossos leitores, e esperamos que apreciem a leitura deste pequeno volume cada vez mais, descobrindo níveis mais e mais profundos da verdade em suas palavras elegantemente simples.

*Jane Mahoney e Philip Edmonds
Providence, Rhode Island
Novembro de 1991.*

Meditações Sobre a Sabedoria



PRECE PELA PAZ

Queridos Irmãos e Irmãs, meu nome é Mahā Ghosananda e eu sou um monge budhista do Camboja.

O povo do Camboja tem passado por um grande sofrimento. Eu peço que, assim como milhões de pessoas pacíficas do Camboja, todos os povos possam encontrar força e compaixão em seus corações, além de orientação nestas palavras do Buddha:

Naqueles que guardam pensamentos de repúdio e vingança em relação a outros, o ódio nunca cessará. Naqueles que não guardam pensamentos de repúdio e vingança em relação a outros, o ódio seguramente cessará. Pois o ódio nunca é apaziguado pelo ódio. O ódio é apaziguado pelo amor. Esta é a lei eterna.

Assim como uma mãe protegeria seu único filho, mesmo sob o risco de sua própria vida, que se cultive também um coração sem fronteiras por todos os seres. Que os pensamentos de amor se alastrem por todo o mundo - acima, abaixo e através, sem nenhuma obstrução, sem nenhum ódio, sem nenhuma inimizade.

Tanto quanto alguém estiver acordado, que ele mantenha esta atenção plena. Isto é obter o estado abençoado nesta própria vida.

O sofrimento do Camboja tem sido profundo.

Deste sofrimento vem a Grande Compaixão.

A Grande Compaixão produz um Coração Pacífico.

Um Coração Pacífico produz uma Família Pacífica.

Uma Família Pacífica produz uma Comunidade Pacífica.

Uma Comunidade Pacífica produz uma Nação Pacífica.

E uma Nação Pacífica produz um Mundo Pacífico.

Possam todos os seres viver na Felicidade e na Paz.

Amém..

REGER O UNIVERSO

No princípio, os deuses e deusas fizeram uma eleição para determinar quem melhor seria capaz de reger o universo. O primeiro candidato foi Agnidevaputra, o Deus do Fogo. "Eu sou o mais forte", ele disse, "sendo assim, eu deveria reger. Testemunhem o meu poder". E na medida em que começou a cantar com voz retumbante, um imenso fogo se elevou do centro do universo e começou a queimar por todos os lugares. Os outros deuses e deusas tremeram de medo e todos levantaram suas mãos a fim de eleger Agnidevaputra. Todos, isto é, exceto Valahakedeputra, o Deus da Água.

Valahakedeputra disse: "Eu posso controlar o Fogo". E imediatamente criou um imenso dilúvio para extinguir o fogo. Na medida em que as ondas cresciam cada vez maiores, todas as divindades levantaram suas mãos para nele votar, exceto Saradadevi, a Deusa da Arte e da Sabedoria.

Saradadevi disse: "Caros amigos, fogo e água podem aterrorizar e matar pessoas, mas eu dou nascimento à beleza. Quando eu começar a dançar, vocês relaxarão e se esquecerão completamente do fogo e da água". Saradadevi, então, começou a dançar e a cantar, e todos os deuses e deusas entraram em êxtase. Ao invés de beberem água por suas bocas, eles começaram a beber vinho por seus ouvidos, olhos e narizes. Fascinados pelo poder de Saradadevi, todas as divindades levantaram suas mãos, exceto Gandharva, o Deus da Música Celestial.

Gandharva disse: "A mulher pode superar o homem, mas o homem também pode superar a mulher". E começou a tocar seu instrumento celestial e a cantar, e todas as divindades moviam-se na medida em que a música fluía pelo salão. Como que extasiadas, todas elas levantaram suas mãos, exceto Santidevaputra, o Deus da Paz, Vigilância e Clara Compreensão.

Santidevaputra disse: "Eu sou o Deus da Paz. Eu sempre pratico a vigilância e a clara compreensão. Votando em mim ou não, eu sou o meu próprio regente. Para reger o universo, vocês devem primeiro reger a si mesmos. Para reger a si mesmos, vocês devem ser capazes de reger suas próprias mentes. Para reger suas mentes, vocês devem praticar a vigilância e a clara compreensão".

Todos os deuses e deusas reconheceram a força de Santidevaputra e o elegeram unanimemente. Eles compreenderam que a paz é a força mais poderosa do universo.

UM ENSINAMENTO

Havia certa vez um monge que estudava assiduamente todos os dias, mas não conseguia aprender todas as escrituras e preceitos. Ele se tornou muito ansioso. Não conseguia comer ou dormir e foi ficando cada vez mais fraco e magro.

Finalmente, ele se aproximou do Buddha. "Senhor, por favor, tome meu manto. Existem muitos ensinamentos e eu não posso ter a maestria de todos eles. Eu não estou capacitado para ser um monge".

O Buddha respondeu: "Não se preocupe. Para ser livre, você deve ter a maestria de apenas uma coisa".

"Por favor, ensine-a a mim", implorou o monge. "Se o senhor me der apenas uma prática, eu a exercitarei de todo o coração e estou certo de que serei bem sucedido".

Assim, o Buddha disse a ele: "Adquira a maestria da mente. Quando você assim o fizer, conhecerá todas as coisas".

Quando temos a maestria da mente, somos livres de todos os sofrimentos. Não há necessidade de nenhum outro ensinamento.

O PRESENTE É A MÃE DO FUTURO

Podemos notar que o vaso de flores que está sobre a mesa é muito bonito, mas as flores nunca nos falam de sua beleza. Nunca as ouvimos se gabar de seu doce aroma.

É o mesmo quando uma pessoa realizou o nirvana. Ele ou ela nada precisa dizer. Podemos sentir sua beleza e sua doçura apenas por estar lá.

Não há necessidade de se preocupar pelo passado ou pelo futuro. O segredo da felicidade é estar inteiramente presente com o que está à sua frente, viver plenamente no momento presente. Você não pode voltar e dar outra forma ao passado. Ele já se foi! Você não pode ditar o futuro. Assim, não há necessidade de se preocupar!

A próxima vez que eu voar em um avião, quem sabe o que acontecerá? Talvez eu chegue a salvo ou talvez não. Quando fazemos planos, apenas podemos fazê-los no momento presente. Este é o único momento que podemos controlar. Podemos amar este momento e usá-lo bem. O sofrimento passado nunca pode nos ferir, se nós realmente cuidamos do presente.

Tome conta do presente, e o futuro será bom. O Dharma sempre está no presente, e o presente é a mãe do futuro. Tome conta da mãe, e a mãe tomará conta de sua criança.

EQUILIBRANDO SABEDORIA E COMPAIXÃO

A sabedoria deve ser sempre balanceada pela compaixão, e a compaixão deve ser balanceada pela sabedoria. Eu gostaria de compartilhar três estórias para ilustrar isto.

Um dia, um violento rei-dragão encontrou um bodhisattva no caminho. O bodhisattva disse: "Não mate, meu filho! Se você mantiver os cinco preceitos e cuidar de todas as vidas, você será feliz". Ao ouvir somente estas poucas palavras, o dragão se tornou totalmente não-violento.

As crianças que molestavam animais aos pés das montanhas dos Himalayas tinham muito medo do dragão. Mas quando ele se tornou manso, elas perderam seu medo e logo pularam em cima dele, puxaram sua cauda e jogaram pedras e sujeira em sua boca. Depois de um tempo, o dragão já não podia comer e ficou muito doente.

Quando o rei-dragão se encontrou de novo com o bodhisattva, ele gritou: "Você me disse que se eu mantivesse os cinco preceitos e tivesse compaixão, eu seria feliz. Mas agora eu sofro, e de modo algum estou feliz".

O bodhisattva respondeu: "Meu filho, se você tem compaixão, moralidade e virtude, deve ter também sabedoria e inteligência. Este é o modo de você se proteger. Da próxima vez que as crianças fizerem você sofrer, mostre a elas o seu fogo. Depois disso, elas não mais te incomodarão".

Quem ficava ferido quando o dragão carecia de sabedoria? Tanto o dragão como as crianças sofriam.

O equilíbrio entre sabedoria e compaixão é chamado de caminho do meio. Eis aqui outra estória. Certa vez um velho fazendeiro encontrou uma cobra à beira da morte em seu campo de arroz. Vendo o sofrimento da cobra, o fazendeiro encheu-se de compaixão. Ele apanhou a cobra e a carregou até sua casa. Deu,

então, leite morno a ela, envolveu-a em um cobertor macio e amorosamente colocou-a ao seu lado na cama quando ia dormir. Pela manhã, o fazendeiro estava morto.

Por que ele morreu? Porque ele usou somente compaixão e não sabedoria. Se você pegar uma cobra, ela te picará. Quando você encontrar um meio de salvar a cobra moribunda sem segurá-la, você terá equilibrado a sabedoria com a compaixão. Então, ficará feliz e a cobra também.

Eis a terceira estória: Havia um fazendeiro que foi até a floresta com seu amigo para juntar lenha. Quando o fazendeiro bateu em uma árvore com seu machado, perturbou uma colméia e uma nuvem de abelhas raivosas voou até ele e começou a picá-lo.

Seu amigo era cheio de compaixão. Ele segurou seu machado e matou as abelhas com golpes poderosos e precisos. Infelizmente, matou também o fazendeiro.

Compaixão sem sabedoria pode causar grande sofrimento. Poderíamos até dizer: "É melhor termos um inimigo sábio que um amigo tolo".

Sabedoria e compaixão devem andar juntas. Ter uma sem a outra é como andar com um pé só. Você pode pular algumas vezes, mas eventualmente cairá. Equilibrando sabedoria e compaixão você andará muito bem - vagarosa e elegantemente, passo a passo.

DEIXANDO O SOFRIMENTO PASSAR

O Buddha disse: "Eu ensino apenas duas coisas - o sofrimento e o fim do sofrimento".

Qual é a causa do sofrimento? O sofrimento surge do apegar-se. Se a mente diz "eu sou", então, há sofrimento. Tanto quanto a mente se apegar ela irá sofrer. Quando a mente está silenciosa, ela se torna pacífica e livre.

Apego tem 108 nomes. Pode ser chamado de cobiça, ódio, inveja ou aidez. Apego é como uma serpente que muda sua pele. Por baixo de uma pele sempre há outra.

Como podemos nos ver livres do sofrimento? Nós simplesmente o deixamos ir. "Dolorosamente nós o sustentamos; alegremente o deixamos partir". O sofrimento segue alguém de mente não-domada, tão certamente como uma carroça segue um boi. A paz segue alguém que adquiriu a maestria da mente, tão certamente, como sua própria sombra.

O apego sempre traz sofrimento. Esta é uma lei natural como a lei do fogo. Não importa se você acredita ou não que o fogo é quente. Quando você toca no fogo, ele te queima.

O Dharma nos ensina a conhecer, modelar e libertar a mente. Quando a mente é compreendida, todo o Dharma também o é. Qual é a chave para a maestria da mente? É a plena atenção.

Demora muito para se ver livre do sofrimento? Não, a iluminação está sempre aqui e agora. Mas compreender isto pode levar muitas vidas!

O CAMINHO DO MEIO

A estrada para a paz é chamada de caminho do meio. Ela está para além de toda a dualidade e de todos os opostos. Algumas vezes é chamada de equanimidade. A equanimidade harmoniza todos os extremos. A equanimidade é como uma corda bem afinada de um instrumento, nem muito retesada nem muito frouxa. Ela vibra perfeitamente e faz uma música adorável.

Equanimidade significa ausência de conflito. Uma vez, um grande elefante pulou em uma poça de lama a fim de refrescar-se. É claro que ele ficou preso! E quanto mais lutava, mais para o fundo ele ia! Lutar é inútil. Somente torna as coisas piores. Não lute contra o sofrimento. Encontre seu próprio caminho. Isto é chamado tomar refúgio no Dharma. O Dharma é o caminho do meio.

Antes de o Buddha começar sua jornada espiritual, ele experimentou vários tipos de prazeres sensuais, mas não encontrou uma felicidade duradoura. Depois disto, ele jejuou por muitas semanas até se tornar pálido e magro, mas encontrou apenas dor. Praticando dessa forma, o Buddha aprendeu que tanto autoindulgência como automortificação são extremos; e extremos nunca podem trazer a felicidade.

A paz chega apenas quando paramos de lutar contra oposições. O caminho do meio não tem começo e nem fim, de modo que não precisamos viajar muito através dele a fim de encontrar a paz. O caminho do meio não é apenas a estrada 'para' a paz, mas também a estrada 'da' paz. Ela é muito segura e é muito agradável viajar por ela.

BOA SORTE, MÁ SORTE

Os opostos são sem fim. Bom e mau, dia e noite, certo e errado, meu e seu, elogio e difamação - todos são opostos, todos são sem fim.

Os opostos produzem-se uns aos outros. O dia se torna noite; e morte se torna renascimento. O ovo se torna galinha, e a galinha faz o ovo. Justamente desta forma, boa sorte e má sorte são um ciclo sem fim.

Houve uma vez um fazendeiro que perdeu sua égua. Quando a égua desapareceu, o povo do vilarejo disse "má sorte!". Mas quando a égua voltou para casa no dia seguinte seguido de um bom e forte cavalo, então o povo do vilarejo disse "boa sorte!". Ontem eles pensaram "má sorte", hoje eles pensam "boa sorte". Ontem eles disseram "perda", mas hoje eles dizem "ganho". Qual é a verdade? Ganho e perda são opostos.

Quando o filho do fazendeiro montava o belo cavalo, ele caiu e quebrou sua perna. Então, todo o povo disse "má sorte!". A guerra veio, e todos os homens fortes foram convocados. Muitos homens lutaram e morreram no campo de batalha. Porque o filho do fazendeiro quebrou a perna, ele não pode ir à guerra. Foi isto uma perda ou um ganho? Boa sorte ou má sorte? Quem sabe?

DEVEMOS COMER O TEMPO

O que é a vida? A vida é comer e beber através de todos os nossos sentidos. E a vida é se preservar de ser comido. O que nos come? O Tempo! O que é o tempo? O tempo é viver no passado ou viver no futuro, alimentando-se de emoções. Os seres que podem dizer de si mesmos que são mentalmente sadios por apenas um minuto são raros no mundo. A maioria de nós sofre do apegar-se aos sentimentos prazerosos, não-prazerosos, sentimentos neutros e sentimentos de fome e de sede. A maioria dos seres vivos tem que comer e beber a cada segundo através dos olhos, ouvidos, língua, pele e nervos. Nós comemos vinte e quatro horas por dia sem parar! Ansiamos por comida para o corpo, comida para os sentimentos, comida para as ações da vontade e comida para o renascimento. Somos o que comemos. Somos o mundo e comemos o mundo.

O Buddha chorou quando viu este ciclo sem fim de sofrimento: o inseto come a flor; o sapo come o inseto; a cobra come o sapo; o pássaro come a cobra; o tigre come o pássaro, o caçador mata o tigre; o corpo do tigre se putrefaz; os insetos vêm e comem o cadáver do tigre; os insetos deixam ovos no cadáver; os ovos se transformam em mais insetos; os insetos comem as flores; os sapos comem os insetos...

E desta forma, o Buddha disse: "Eu ensino apenas duas coisas - o sofrimento e o fim do sofrimento". Sofrimento, comer e sentir são exatamente a mesma coisa.

A sensação come tudo. A sensação tem seis bocas - o olho, o ouvido, o nariz, a língua, o corpo e a mente. A primeira boca come as formas através dos olhos. A segunda boca come o som. A terceira come odores. A quarta boca come sabores. A quinta boca come contatos físicos. E a última boca come ideias. Isto é sensação.

O tempo também é um comedor. Em estórias tradicionais cambojanas, existe frequentemente um gigante com muitas bocas, o qual come todas as coisas. Este gigante é o tempo. Se você come o

tempo, você ganha o nirvana. Você pode comer o tempo vivendo no momento presente. Quando você vive apenas neste momento, o tempo não pode comer você.

Todas as coisas são causacionais. Não há "você", mas somente causas e condições. Desta forma, "você" não pode ouvir ou ver. Quando som e ouvido se encontram, há a audição. Quando forma e olho se encontram, há a visão.

Quando olho, forma e consciência se encontram, há contato visual. Contato visual condiciona a sensação. Sensação condiciona a percepção. Percepção condiciona o pensamento, e pensamento é 'eu, meu' - a dolorosa compreensão errônea de que eu vejo, escuto, cheiro, saboreio, toco e penso.

A sensação usa o olho para comer formas. Se uma forma é bela, uma sensação prazerosa entra no olho. Se uma forma não é bela, traz uma sensação não-prazerosa. Se não estamos atentos a uma forma, uma sensação neutra aparece. O ouvido é o mesmo caso: sons doces trazem sensações agradáveis, sons ásperos trazem sensações desagradáveis, e não-atenção traz sensações neutras.

Mais uma vez você pode pensar: "Eu estou vendo, estou ouvindo, eu estou sentindo". Mas isto não é você, é apenas contato, o encontro de olho, forma e consciência visual. É apenas o Dharma.

Um homem perguntou certa vez ao Buddha: "Quem sente?" O Buddha respondeu: "Isto não é uma questão real". Ninguém sente. A sensação sente. Não há eu, meu, minha. Há apenas o Dharma.

Todos os tipos de sensações são sofrimento, cheias de superficialidade, cheias de "eu sou". Se pudermos penetrar na natureza das sensações, poderemos compreender a felicidade pura do nirvana.

Sentimento e sensações nos causam sofrimento porque falhamos em compreender que eles são impermanentes. O Buddha perguntou: "Como pode a sensação ser permanente se depende do

corpo, o qual é impermanente?”. Quando não controlamos nossas sensações, somos controlados por elas. Se vivemos no momento, podemos ver as coisas simplesmente como são. Assim fazendo, podemos colocar um fim em todo o desejo, quebrar a prisão, e realizar a paz.

Para entender as sensações agradáveis, desagradáveis e neutras, temos de colocar as quatro fundações da plena atenção em prática. A plena atenção pode transformar as sensações agradáveis, desagradáveis e neutras em sabedoria.

O mundo é criado pela mente. Se pudermos controlar a sensação, então, poderemos controlar a mente. Se pudermos controlar a mente, então, poderemos reger o mundo.

Na meditação, nós relaxamos nosso corpo, mas nos sentamos retos, e, seguindo nossa respiração ou outro objeto de concentração, paramos a maior parte de nosso pensar. Assim, paramos de ser levados por nossos sentimentos. O pensamento cria sentimentos, e sentimentos criam pensamentos. Ser livre do apego ao pensamento e ao sentimento , nirvana - a mais alta e suprema felicidade.

Viver sem sofrimento significa viver sempre no presente. A mais alta felicidade está aqui e agora. Não há nenhum tempo a menos que nos apeguemos a ele. Irmãos e Irmãs, por favor, comam o tempo!

ÁRVORE DA ILUMINAÇÃO (Árvore Bodhi)

A Árvore da Iluminação é a árvore da vida. Quando o Buddha sentou-se sob a Árvore Bodhi por muitas semanas em quieta contemplação, ele conquistou a iluminação. Você pode encontrar uma Árvore Bodhi em qualquer lugar; no Camboja, na Índia ou mesmo em seu jardim.

A Árvore Bodhi é chamada "a grande árvore da vida" porque tudo o que é preciso para a paz derradeira pode ser encontrada em suas raízes, tronco, galhos e frutos. A Árvore Bodhi é um belo símbolo do Buddhismo.

Podemos começar aprendendo sobre a Árvore Bodhi nas suas raízes, que são conhecidas como as raízes de todas as ações. Três raízes são saudáveis e, assim, geram naturalmente frutos doces - generosidade, sabedoria e amor irradiante. As outras três são não-saudáveis e, assim, geram naturalmente frutos amargos - ganância, ódio e ilusão.

As raízes da Árvore Bodhi se estendem até o tronco, que é feito de cinco agregados - forma, sensação, percepção, formações mentais e consciências. Estes são os componentes de todos os fenômenos físicos e mentais, os elementos básicos de toda nossa experiência. Os cinco agregados são todos escravos da sensação. São como cozinheiros preparando o alimento para a sensação comer através do olho, ouvido, nariz, língua, corpo e mente. Podemos meditar sobre os cinco agregados fazendo deles os objetos de nossa vigilância. Viver plenamente alerta é viver sem se apegar a nenhum deles.

O tronco da Árvore Bodhi cresce como doze galhos que são os elos na grande cadeia da originação dependente. O Buddha viu que esta cadeia era a causa de nosso doloroso ciclo de nascimento e morte. Os ramos da Árvore Bodhi nos ensinam que todas as coisas na vida surgem através de causas e condições. A ignorância condiciona as ações volitivas, que condicionam a consciência, que

condiciona a mente e o corpo, que condicionam as seis portas dos sentidos - olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente - que condicionam o contato entre uma porta dos sentidos e um objeto dos sentidos, que condicionam a sensação. Toda a sensação - prazerosa, não-prazerosa ou neutra - é sofrimento, porque a sensação é impermanente. Quando não somos plenamente alertas, a sensação passa a condicionar a cobiça ou a aversão, que condicionam o apego, que condicionam as formações kármicas do vir-a-ser, que condicionam a renascimento, que condiciona todo o ciclo de nascimento e morte mais uma vez.

A Árvore Bodhi nos ensina como quebrar esta cadeia infindável de sofrimento. O segredo é a vigilância. Se usarmos a vigilância para observar e controlar a sensação, então o apego não surge mais. Se o apego não surge, então o sofrimento não pode surgir. É realmente muito simples. Podemos aprender a plena atenção passo a passo, durante toda a nossa vida.

NIRVANA

Um sábio ministro unitarista me perguntou: "Onde está o nirvana? Podem as pessoas alcançar o nirvana atualmente?". Respondi: "Nirvana está aqui e agora".

Nirvana está em todo lugar. Ele não está em nenhum lugar em particular. Está na mente. Somente pode ser encontrado no momento presente.

Nirvana é a ausência de sofrimento. É vazio e destituído de conceitos. Nada pode abranger o nirvana. Nirvana está para além de causa e efeito. Nirvana é a mais alta felicidade. É absoluta paz. A paz no mundo depende de condições, mas a paz no nirvana é imutável.

Nirvana é a ausência de karma, os frutos de nossas ações. O karma pode nos seguir por muitas vidas. Quando morremos, o karma se torna como uma chama passando de uma vela para outra. No estado de nirvana, não há apego, não há expectativa e não há desejo. Cada momento é fresco, novo e inocente. Todo o karma é apagado, assim como apagamos uma fita-cassete em um toca-fita.

O sofrimento leva ao caminho do nirvana. Quando realmente entendemos o sofrimento, nós nos tornamos livres.

CORPO DOENTE, MENTE SAUDÁVEL

A natureza do corpo humano é envelhecer e decair. Mesmo assim, enquanto o corpo pode enfraquecer ou ser ferido por um oponente, a mente pode permanecer clara. Mesmo durante a dor, a mente pode estar em paz.

O corpo é um veículo como um carro, um avião ou uma bicicleta. Usamos o corpo, mas não precisamos permitir que ele nos use. Se pudermos controlar a mente, então, mesmo quando enfrentando o sofrimento físico poderemos permanecer livres e claros.

O Buddha disse: "Cuidem de suas saúdes. Isto é a fundação de todo o progresso". Quando sentimos dor física, nós, cambojanos, gostamos de dizer: "O corpo pode estar doente, mas a mente está muito bem!"

DHARMAYANA

O Dharma é bom no começo, bom no meio e bom no fim. Bom no começo é a bondade dos preceitos morais - não matar, roubar, cometer adultério, dizer mentiras ou tomar intoxicantes. Bom no meio é concentração. Bom no fim é sabedoria e nirvana.

O Dharma é visível aqui e agora. Está sempre no presente, o onipresente. O Dharma é intemporal. Oferece resultados imediatos.

No Budhismo, existem três yanas ou veículos, e nenhum é superior ou melhor que qualquer outro. Todos os três contêm o mesmo Dharma. Mas existe um quarto veículo que é ainda mais completo. Eu o chamo de Dharmayana, o próprio universo, e ele inclui todos os caminhos que levam à paz e à bondade amorosa. Porque ele é completo, o Dharmayana nunca pode ser sectário. Nunca pode nos dividir de qualquer de nossos irmãos ou irmãs.

Venha e experimente-o por você mesmo. O veículo Dharma levará você ao nirvana aqui e agora. Passo a passo, momento a momento, ele é compreensível e pode ser entendido por qualquer um. Dharmayana é o tipo de Budhismo que eu amo

VIGILÂNCIA E COMPREENSÃO CLARA

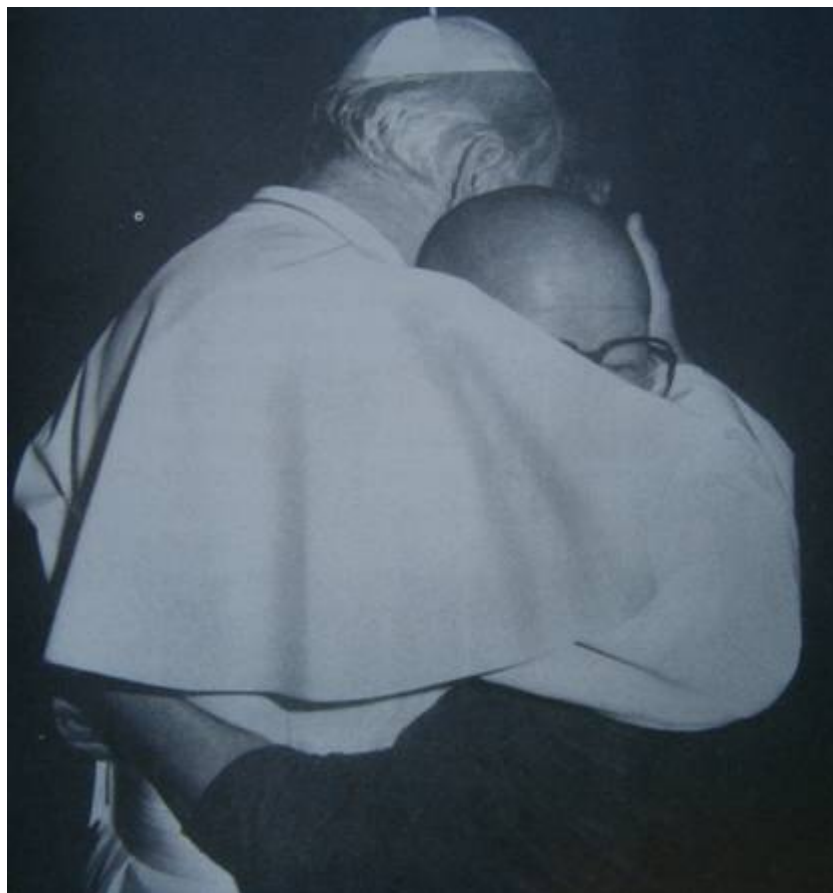
A vigilância nos protege. À medida que a mente cresce cada vez mais clara e quieta, ela se torna incapaz de ser dirigida pela ignorância ou pelo desejo. A vigilância é o condutor da carruagem do Dharma.

“Reunir-se” é a qualidade característica da vigilância. Reunimos tudo o que observamos. “Cortar” é a qualidade característica da compreensão clara. Descartamos tudo exceto o objeto preciso de nossa concentração. A vigilância reúne os obstáculos da mente e a compreensão clara a segue cortando os obstáculos.

A vigilância e a compreensão clara são o coração da meditação budhista. A paz é realizada quando nós somos vigilantes em cada passo. Através da vigilância, podemos nos proteger, e também proteger todo o mundo.

As últimas palavras do Buddha foram oferecidas para a nossa proteção. “Estejam alertas”, ele disse a seus discípulos, exatamente como dizemos frequentemente a nossos amados, “tomem cuidado”.

Meditações Sobre a Compaixão



FAZENDO A PAZ

A não-ação é a fonte de toda a ação. Existe pouca coisa que podemos fazer para a paz no mundo sem ter paz em nossas mentes. E assim sendo, quando começamos a fazer a paz, nós começamos com o silêncio - meditação e oração.

Fazer a paz requer compaixão. Requer a habilidade do escutar. Para escutar, temos que abandonar a nós mesmos, mesmo nossas próprias palavras. Escutamos até poder ouvir nossa natureza pacífica. À medida que aprendemos a nos escutar, aprendemos também a escutar os outros e novas ideias germinam. Existe uma abertura, uma harmonia. À medida que passamos a confiar uns nos outros, descobrimos novas possibilidades para resolver os conflitos. Quando ouvirmos bem, escutaremos a paz crescendo.

Fazer a paz requer plena atenção. Não há paz com inveja, autoafirmação ou criticismo vão. Devemos decidir que fazer paz é mais importante que fazer guerra.

Fazer a paz requer um estado de não-eu. É a não-eguidade tomando raiz. Para fazer a paz, as habilidades de trabalho em equipe e cooperação são essenciais. Pouco podemos fazer pela paz enquanto sentirmos que somos os únicos que sabem o caminho. Um fazedor real da paz se esforçará somente pela paz, e não pela fama, pela glória, ou mesmo pela honra. Esforçar-se pela fama, glória ou honra, somente prejudicará nossos esforços.

Fazer a paz requer sabedoria. A paz é uma via que é escolhida conscientemente. Não é um vaguear sem objetivo, mas uma jornada passo a passo.

Fazer a paz é o caminho do meio da equanimidade, não-dualidade e não-apego. Fazer a paz significa o equilíbrio perfeito da sabedoria e da compaixão; e o encontro perfeito das necessidades humanitárias e das realidades políticas. Significa compaixão sem concessão; e paz sem apaziguamento.

O amor irradiante é o único caminho para a paz.

PENSE ANTES DE FALAR

O pensamento se manifesta como palavra.

A palavra se manifesta como ação.

A ação se desenvolve no hábito.

O hábito se endurece no caráter.

O caráter dá nascimento ao destino.

Assim, observe seus pensamentos com cuidado

E deixe que eles jorrem do amor

Nascido do respeito por todos os seres.

GRANDE COMPAIXÃO

Se eu for bom para alguém, ele ou ela aprenderá a bondade e, por sua vez, será bom ou boa para outros. Se não for bom, ele ou ela abrigarão a raiva e o ressentimento e, por sua vez, os passarão para outros. Se o mundo não é bom, tenho que fazer mais esforço para eu mesmo ser bom.

Cuidar dos outros é a mesma coisa que cuidar de mim mesmo. Quando respeito e sirvo outros, estou servindo todos os Buddhas em todas as partes. Isto é chamado de Grande Compaixão. Compaixão é um estado mental feliz.

Quando protegemos a nós mesmos através da plena atenção, protegemos os outros também. Quando protegemos outros seres vivos através da ação compassiva, protegemos a nós mesmos também.

SEM LIMITES PARA O AMOR IRRADIANTE

Não há nada mais glorioso que a paz. Quando estabilizamos nossa postura e acalmamos nossa mente, podemos realizar a paz dentro de nós. Então, podemos irradiar a bondade amorosa para aqueles ao nosso redor - nossa família, nossa comunidade, nossa nação e o mundo todo.

Podemos meditar assim: "Que eu possa ser feliz. Que eu possa estar em paz. Que eu possa ser livre do ódio. Que eu possa ser livre do sofrimento".

Por que devemos nos amar em primeiro lugar? Porque a paz começa com o indivíduo. Somente amando a nós mesmos primeiro é que seremos capazes de estender o amor aos outros. A caridade começa em casa. Protegendo a nós mesmos, protegemos todo o mundo. Amando a nós mesmos, amamos todo o mundo. Quando dizemos: "Que eu possa ser feliz", estamos falando por todos. Todo o mundo é 'um'. A vida é uma. Somos todos da mesma natureza de Buddha.

O amor irradiante é uma energia muito poderosa. Ela se irradia a todos os seres, sem distinção. Ela se irradia a quem amamos, àqueles pelos quais somos indiferentes, e aos que são nossos inimigos. Não há limites para o amor irradiante. O Dharma está fundamentado no amor irradiante. O Buddha olhou para todo o mundo com compaixão. E, assim, nossas orações por felicidade pessoal naturalmente se desenvolvem numa oração por todos: "Que todo o mundo seja feliz e livre do sofrimento".

As escrituras budhistas descrevem os méritos da meditação do amor irradiante. Elas nos dizem que aqueles que praticam o amor irradiante dormem bem. Não têm sonhos ruins. Acordam felizes. Podem focar suas mentes rapidamente. Suas mentes são claras e calmas. Não têm nervosismo. Nem fogo, nem venenos, nem armas poderão feri-lo. Podem solucionar todos os problemas do mundo. São amados por todos os seres sencientes. Sua compleição se torna

clara. Atingirão o nirvana. Ao todo, são cinquenta e duas bênçãos que surgem da meditação sobre o amor irradiante.

Quando amamos todos os seres, ganhamos a bênção do destemor. Nossa linguagem e todas as nossas ações físicas e mentais se tornam claras e tornamo-nos livres.

A maior felicidade é encontrada no viver sem egoísmo. Este é um dos frutos do amor irradiante. Um outro é o contentamento com a vida tal como ela é. A vida freqüentemente nos parece cheia de problemas, mas se torna fácil quando paramos de lutar. Momento após momento, passo a passo, podemos experimentar a vida como algo leve e prazeroso. Não há necessidade de se apressar!

Com a bondade amorosa, somos como um peixe em águas claras, nunca submersos pelos fardos do mundo. Flutuamos seguindo o fluxo do tempo, suavemente, de momento a momento. Temos completa paz em nossos olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente, pois controlamos todos os nossos sentidos. Temos compreensão clara sobre o propósito de nossa vida e sobre como viver de maneira feliz. Temos também compreensão clara sobre o objeto de nossa concentração e sobre o eu, meu e minha. O Buddha disse: "Não há eu, meu ou minha", e isto se torna claro quando colocamos o amor irradiante em prática.

Tipicamente, somos egoístas com respeito a nossa família, dinheiro, morada, nome e fama, e também sobre o Dharma. Mas quando colocamos o amor irradiante em prática, tornamo-nos generosos. Damos alimento, morada e Dharma gratuitamente para todos.

O amor irradiante significa também amizade. Com o amor irradiante toda a inimizade é transformada. Nossos inimigos não mais nos odiarão e, eventualmente, como amigos, nos darão de volta o amor irradiante.

Sim, meus amigos, isto é o amor irradiante!

ÓDIO

Quando o ódio nos controla, prejudicamos a nós mesmos e as pessoas ao nosso redor. O ódio queima a mente e o corpo. A face se torna vermelha, o coração enfraquece e as mãos tremem.

Nosso primeiro dever é proteger a nós mesmos. Assim, dizemos: "Que eu possa ser livre de me prejudicar, que eu possa ser livre do ódio". Então, dizemos: "Que eu possa ser livre de prejudicar os outros, que eu possa ser livre do ódio". Quando analisamos o ódio, descobrimos que ele não tem substância própria. Ele é sempre condicionado por alguma outra coisa. Não há "eu" para estar com ódio. Há somente o Dharma.

Quando estamos irados, nossa face se torna feia. O ódio é fogo, e queima centenas de células em nosso cérebro e em nosso sangue.

Se tivermos o amor irradiante, nossa face se tornará brilhante, radiante e bela. O amor irradiante é como água. Se deixarmos água fervente parada por algum tempo, naturalmente ela se tornará fria outra vez. Algumas vezes podemos ferver com ódio, mas podemos esfriar graciosamente pela contemplação do amor irradiante, o oposto do ódio. A natureza da água é limpar. Quando a mente está irada, ela se torna suja. Usando a água do amor irradiante podemos limpar nossa mente. Como a água, o amor irradiante flui para todos os lugares.

"Bodhi" significa despertar, ver as coisas como elas são. Quando despertamos para nosso ódio, ele perde toda a sua força. A raiva, então, dá nascimento a seu oposto - compaixão, o compassivo coração do Buddha.

AMOR UNIVERSAL

Muitos líderes religiosos ensinam que o único caminho de salvação é o deles. Eu escuto com um sorriso, mas não posso concordar.

Dois mil e quinhentos anos atrás, o Buddha disse a seus discípulos kalamas:

“Não aceite nada simplesmente porque foi dito pelo seu mestre,

Ou porque foi escrito em seu livro sagrado,

Ou porque tem sido acreditado por muitos,

Ou porque foi trazido por gerações pelos seus ancestrais.

Aceite e viva somente de acordo com aquilo que o possibilite ver a verdade face a face”.

Em nosso templo, em Providence, temos um bom amigo chamado “Bodhisattva”, o qual ensina inglês aos monges. Bodhisattva é um professor sábio e paciente, mas também tem um grande desafio - ele gagueja quando fala.

Um dia Bodhisattva estava dando uma aula aos monges. “C-c-casa”, ele disse. E todos os monges repetiram exatamente: “C-c-casa!” Bodhisattva assustou-se. “N-n-não!”, ele disse. E todos os monges disseram “N-n-não!”, em uníssono. Bodhisattva mostrou aos monges o caminho da Iluminação. A verdade não é apenas o que ouvimos. Não conhecer a verdade através de professores, livros ou dogmas somente. O Buddha nos aconselhou a testar a verdade com o contato de nossa experiência. A verdade pode ser conhecida somente através de nossa vigilante experiência.

Nenhuma religião é superior à verdade. Nosso objetivo como humanos é compreender nossa irmandade universal. Eu oro que esta compreensão se expanda por nosso problemático mundo. Eu oro para que possamos dar suporte um ao outro em nossa procura pela paz.

DOAÇÃO

Jesus disse: "Quem quer de vocês que dê a um de meus irmãos, ter dado a mim também".

Os grandes seres mantêm seu equilíbrio mental dando preferência ao bem-estar dos outros, trabalhando para aliviar o sofrimento de outros, sentindo alegria pelo sucesso de outros, e tratando todos os seres igualmente.

Os grandes seres adquirem seu prazer na doação de presentes. Para evitar prejudicar os outros, eles praticam os cinco preceitos. Praticam a não-indulgência de modo a aperfeiçoar sua virtude. Praticam a meditação de modo a ver claramente o que é bom e o que não é bom para os seres.

Os grandes seres constantemente geram energia através da manutenção do bem-estar dos outros em seus corações. Quando atingem grande coragem através desse esforço de energia, eles se tornam pacientes com as faltas dos outros. Eles não enganam. São inabalavelmente comprometidos com o bem-estar e felicidade dos outros. Possuindo a bondade amorosa, sempre colocam o bem-estar dos outros antes de si próprios. Com equanimidade, eles não esperam recompensa. Esta é a forma como aperfeiçoam todos os estados benéficos, começando com a doação.

SOMOS NOSSO TEMPLO

Muitos budistas estão sofrendo no Tibet, Camboja, Laos, Birmânia, Vietnam e em outros lugares. O mais importante que nós, budistas, podemos fazer é incentivar a libertação do espírito humano em cada nação da família humana. Devemos usar nossa herança religiosa como um recurso vivo.

O que pode o Buddhismo fazer para curar as feridas do mundo? O que o Buddha ensinou que podemos utilizar para curar e elevar a condição humana? Um dos atos mais corajosos do Buddha foi andar em meio a um campo de batalha a fim de parar um conflito. Ele não se sentou em seu templo esperando os oponentes se aproximarem dele. Ele andou direto para o campo de batalha a fim de parar o conflito. No ocidente chamamos isto de "resolução do conflito".

Como solucionamos um conflito, uma batalha, uma luta de poder? O que reconciliação significa realmente? Gandhi disse que a essência da ação não-violenta é que ela coloca um fim no antagonismo, e não nos antagonistas. Isto é importante. O oponente tem o nosso respeito. Implicitamente confiamos em sua natureza humana e entendemos que a má vontade é causada pela ignorância. Apelando para o melhor em cada um, conquistamos a satisfação da paz. Ambos nos tornamos fazedores da paz. Gandhi chamou isto de "vitória bilateral".

Nós, budistas, devemos encontrar a coragem de sair de nossos templos e entrar nos templos da experiência humana, templos que estão cheios de sofrimento. Se escutarmos o Buddha, Cristo ou Gandhi, não poderemos fazer nada a não ser isso. Os campos de refugiados, as prisões, os guetos e os campos de batalha se tornarão, então, nossos templos. Temos tanto trabalho a fazer.

Será uma transformação vagarosa, pois muitas pessoas na Ásia já estão treinadas em confiar na tradição monástica. Muitos cambojanos me dizem: "Venerável, monges pertencem ao templo!"

É difícil para eles se ajustarem a este novo papel, mas nós, monges, devemos responder aos crescentes gritos de sofrimento. Precisamos apenas lembrar que nosso templo está sempre conosco. Somos nosso templo.

VAGAROSAMENTE A PAZ ESTÁ CRESCENDO

Não existe "eu". Há somente causas e condições. Desta forma, lutar conosco ou com os outros é inútil. Os sábios compreendem que as causas e condições fundamentais de todos os conflitos estão na mente.

Vitória cria ódio. Derrota cria sofrimento. Os sábios não desejam nem a vitória nem a derrota.

Podemos nos opor ao egoísmo com a arma da generosidade. Podemos nos opor à ignorância com a arma da sabedoria. Podemos nos opor ao ódio com a arma da bondade amorosa.

O Buddha disse: "Quando estamos errados, devemos colocar de lado todo o ressentimento e dizer: 'Minha mente não ficará perturbada. Nem uma palavra de ira escapará de meus lábios. Permanecerei suave e amigável, com pensamentos de amor e nenhuma malícia escondida'". A paz começa na mente. Sim, mostramos a bondade amorosa, mesmo para o opressor.

Após uma grande escuridão, vemos o amanhecer da paz no Camboja. Somos gratos pela compaixão e luz do Buddha; sua realização da paz, da unidade e da sabedoria. Oramos para que esta unidade, o coração da reconciliação, o caminho do meio, esteja presente em cada encontro e diálogo dos líderes do Camboja.

Procuramos aprender e ensinar as habilidades da paz. Quando vivemos o Dharma, desenvolvemos a paz interior e as habilidades externas para tornar a paz uma realidade. Juntos com os ativistas da paz de todas as crenças, não podemos aceitar nenhuma vitória exceto a da própria paz. Não temos necessidade de louvor, título ou glória pessoal.

O amor irradiante está vivo em cada coração. Ouça com cuidado. A paz está crescendo no Camboja, vagarosamente, passo a passo.

AUTODETERMINAÇÃO

O sofrimento do Camboja é somente um espelho do sofrimento do mundo. O Buddha nos diz que a iluminação começa quando compreendemos que a vida é sofrimento.

Isto pode parecer negativo ou pessimista para muitas pessoas, mas não é. É somente uma afirmação sobre nossa circunstância compartilhada, algo para ser visto sem lamento ou apego.

Mahātma Gandhi disse que nosso sofrimento é uma via para a autopurificação. Ele disse: "Quando o satyagraha pratica ahimsa e sofre voluntariamente, o amor que se desenvolve interiormente tem um poder tremendo. Ele afeta e eleva todos ao redor, incluindo o oponente". Gandhi chamou isto de "A Lei do Sofrimento". O Buddha também ensinou que o sofrimento nos ensina a compaixão. Sempre que penso no sofrimento do Camboja, encho-me de compaixão.

O Buddha disse: "Vocês devem trabalhar por sua própria salvação com diligência". O que isto significa? Cada um de nós é responsável por sua própria salvação. Isto é a autodeterminação em sua forma mais pura e essencial. Toda compreensão da libertação, pessoal ou nacional, deve começar com este ponto.

A ideia de salvação pessoal tem sido debatida entre as diferentes religiões e escolas de pensamento. Salvação pessoal não significa salvação exclusiva independente do resto da humanidade. Se seguimos o caminho óctuplo, a via em direção ao fim do sofrimento, nossa crescente união com o espírito universal se desenvolve naturalmente e nosso amor passa a abraçar todos os seres vivos. A salvação pessoal é somente um microcosmo da salvação humana.

Se meditamos sobre as dez perfeições, gradualmente nos tornamos sem ego e não podemos deixar de inspirar aqueles em volta de nós. Gandhi disse: "O satyagraha busca a auto-realização através do serviço social". O Dalai Lama me disse recentemente:

“Para exterminar a causa fundamental de todo sofrimento, devemos buscar refúgio nas três gemas preciosas - o Buddha, o Dharma e a Sangha. Devemos desenvolver a altruísmo e uma vontade firme”. Ele disse que acredita firmemente que isso trará a paz e a felicidade derradeiras para a totalidade da raça humana.

A chave do serviço e da ética social é o amor irradiante. O amor irradiante não é diferente de ahimsa, o não-ferir. Inclui o bem-estar de todos. De acordo com o Buddha, mesmo quando nosso corpo é desmembrado, podemos irradiar a boa vontade a todos os seres, mantendo-nos pacientes em relação àqueles que nos causam dano e não causando neles nenhuma injúria, mesmo em pensamento. O ódio nunca é apaziguado pelo ódio. O ódio é somente apaziguado pelo amor.

QUEM É O INIMIGO?

Em 1981, as Nações Unidas organizaram uma conferência para discutir o futuro do Camboja. Nesta época nós celebramos uma cerimônia budhista pela paz. No fim da cerimônia, um líder do Khmer Vermelho veio até mim, muito cautelosamente, e perguntou-me se eu iria à Tailândia construir um templo na fronteira. Eu disse que iria.

“Oh!”, pensaram muitas pessoas, “ele está falando com o inimigo. Ele está ajudando o inimigo! Como ele pode fazer isto?” Eu lembrei a elas que o amor envolve todos os seres, sejam possuidores de mentes nobres ou baixas, boas ou más.

O nobre e o bom são abraçados porque o amor irradiante flui até eles espontaneamente. Aqueles de mente não-saudável devem ser incluídos porque são eles aqueles que necessitam mais do amor irradiante. Em muitos deles, a semente da bondade pode ter morrido porque o calor estava faltando para o seu crescimento. Ela pereceu de frio num mundo sem compaixão.

Gandhi disse que estava sempre pronto para acordos. Ele disse: “Por trás de minha não-cooperação há sempre o mais agudo desejo de cooperar ao mais leve pretexto, mesmo com o pior dos oponentes. Para mim, um mortal bem imperfeito tem sempre necessidade da graça de Deus, tem sempre a necessidade do Dharma. Ninguém está para além da redenção”.

Eu não questiono que amar nossos opressores - os cambojanos amando o Khmer Vermelho - possa ser a atitude mais difícil de ser alcançada. Mas é uma lei do universo: retaliação, ódio e vingança simplesmente continuam o ciclo e nunca param. Reconciliação não significa que desistimos dos direitos e condições, mas que usamos o amor em todas as nossas negociações. Significa que nós nos vemos no oponente - pois o que é o oponente senão um ser que vive na ignorância; e nós mesmos somos também ignorantes de muitas

coisas. Desta forma, somente a bondade amorosa e a correta atenção plena pode nos livrar.

Gandhi disse: "Quanto mais você desenvolve ahimsa em seu ser, mais contagiosa ela se torna, até que passa a invadir seu ambiente e, pouco a pouco, ela poderá alcançar todo este mundo!". Somos, cada um de nós, individualmente, responsáveis por nossa própria salvação e nossa própria felicidade. Através de nosso serviço, encontramos um caminho para a salvação. Este serviço não é outro senão nosso amor por todos os seres e a elevação da ignorância em direção a luz.

A FAMÍLIA HUMANA

Durante sua vida, o Buddha trabalhou pela paz e pelos direitos humanos. Podemos aprender muito de um trabalhador como ele.

Os direitos humanos começam quando cada homem se torna um irmão e cada mulher se torna uma irmã, quando honestamente cuidamos uns dos outros. Então, os cambojanos ajudarão os judeus e os judeus ajudarão os africanos e os africanos ajudarão outros. Nós nos tornaremos todos servidores dos direitos dos outros.

É assim mesmo em meu pequeno país. Até que os cambojanos estejam preocupados com o direito do Vietnam em existir e ser livre, e com os direitos da Tailândia, e mesmo com os direitos da China, nós teremos nossos próprios direitos negados.

Quando aceitarmos que somos parte de uma grande família humana - que cada homem e cada mulher tem a natureza de Buddha, Allah e Cristo - então nos sentaremos, conversaremos, faremos paz e traremos a humanidade para seu pleno florescimento.

Eu oro para que todos nós realizemos a paz nesta vida, e salvemos todos os seres do sofrimento!

Fazer a paz está no coração da vida. Nós, fazedores da paz, devemos nos encontrar o mais frequentemente possível para fazermos a paz em nós mesmos, em nossos países e em todo o mundo.

Qualquer paz real não favorecerá Leste, Oeste, Norte ou Sul. Um Camboja livre será amigo de todos. A paz não é violenta e assim, nós cambojanos, permaneceremos não-violentos em relação a todos enquanto reconstruímos nossa nação. A paz é baseada na justiça e na liberdade. Assim, o Camboja será justo e pacífico.

Nossa jornada para a paz começa hoje e a cada dia. Fazer a paz é nossa vida. Devemos convidar as pessoas em todo o mundo para se juntarem em nossa jornada. À medida que fazemos a paz

para nós mesmos e para nosso país, fazemos paz para o mundo inteiro.

PRESERVANDO NOSSA HERANÇA

A América do Norte é um pote de diluição. Nós, cambojanos, estamos aqui apenas há uma geração. Nos anos recentes também nos relocalizamos na Europa, Austrália e pela Ásia. À medida que reconstruímos nossas vidas em novas terras, à medida que nos tornamos parte de novas sociedades, é importante também preservarmos nossa identidade cultural. Sem nossa cultura nos tornaremos perdidos e confusos, como peixes fora da água.

Os cambojanos têm uma herança preciosa. A riqueza da cultura cambojana inclui muitas dádivas:

Os cambojanos não têm medo porque podem superar a cobiça, o ódio e a ilusão.

Os cambojanos são humildes, corteses e nobres.

Os cambojanos são gratos às suas mães e pais, aos seus líderes, à sua terra e a todo o mundo.

Os cambojanos mantêm os cinco preceitos morais, a constituição da humanidade e o Dharma da bondade.

Os cambojanos têm a vigilância e a clara compreensão como seus protetores.

Os cambojanos praticam o amor, compaixão, alegria apreciativa e a equanimidade.

Os cambojanos têm paciência. Eles podem suportar grandes dificuldades, sofrimento e privações.

Os cambojanos perdoam e esquecem os erros de outros povos. Eles aprendem as lições do passado. Eles usam o presente para construir o futuro.

Os cambojanos são verdadeiros e se comportam bem. Eles seguem o caminho do meio.

Os cambojanos são suaves e sorridentes. Sua linguagem é veraz, amável e prática; é clara, vibrante e doce. Sua linguagem tem o poder de libertar a mente da ansiedade, purificar a mente da ilusão e fazer a mente forte.

Os cambojanos têm a tradição de solidariedade, unidos pelo Buddhismo e seu amor ao Dharma.

Quando estamos no rio, fluímos com ele em zig-zag. Mas não podemos esquecer de nosso barco que é nossa tradição. Assim, possam os cambojanos se tornar fazedores da paz como todos os Buddhas! Na tradição de nossa terra sagrada, que possamos celebrar a unidade, o amor e a paz com a mais profunda gratidão!

CONSTRUINDO PONTES

O Camboja tem sido destruído pela morte, fome e contenda. Nosso povo tem se virado contra si mesmo, irmão lutando contra irmão. O mundo inteiro tem dado armas para nosso povo a fim de nos ajudar a matar uns aos outros.

Agora chegamos ao nosso único elemento comum - o caminho do meio do Dharma. Não há outra via para nós. Devemos viajar juntos pelo caminho do meio, passo a passo. Em nossa jornada, procuramos despertar a natureza de Buddha, a natureza de Cristo, a flamejante luz da paz em todas pessoas. Procuramos despertar a natureza não-violenta dos cambojanos. Guerra, armas e luta têm nos causado um sofrimento terrível. Agora é o momento para a paz, para uma resolução não-violenta de todos os nossos problemas. Procuramos reconstruir a Sangha, a comunidade budhista cambojana. Queremos dar suporte aos monges e monjas budhistas e ajudar os templos a crescerem no Camboja e em todo o mundo. Procuramos reconstruir as pontes entre nosso povo, não importando quão grandes as diferenças possam parecer.

Estamos unidos por nossa natureza de Buddha e com ela podemos construir pontes de unidade, compreensão e paz. Viajaremos para o Camboja e para todos os cantos do mundo onde haja cambojanos. Cada passo será uma oração e cada passo construirá uma ponte. Nossa peregrinação é 'uma', juntamente com todas as religiões mundiais e com todos os líderes religiosos do mundo. Cada oração e meditação de alguém é uma vibração poderosa para a paz no Camboja e para todo o mundo.

QUATRO FACES, UM CORAÇÃO

Durante o período Angkor de nossa história, os reis antigos construíram templos elaborados. Estes templos de pedra alcançavam os céus e se estendiam por quilômetros e, assim, eram chamados "montanhas-templo". Um dos mais famosos é Angkor Thom. Partes dele ainda sobrevivem hoje.

No portão principal de Angkor Thom há uma bela escultura. É uma cabeça muito grande com quatro faces do Buddha olhando para as quatro direções. As faces significam grandes qualidades do Buddha - amor, compaixão, equanimidade e alegria apreciativa.

Por que essa escultura durou tantos séculos? Porque ela mantém uma promessa - o quase esquecido segredo para a paz no Camboja: amor, compaixão, equanimidade e alegria apreciativa. Quatro faces, um coração. Quatro facções, um Camboja. A paz está chegando vagarosamente, passo a passo.

UM EXÉRCITO DE PAZ

A história está sendo feita. Quatro exércitos estão colocando suas armas no chão. Quatro facções estão se unindo para governar. Estamos todos caminhando juntos.

Todos os cambojanos choram pelos mortos. Toda ação tem uma consequência. Anos de violência trouxeram grande tragédia. Mais violência pode apenas trazer mais prejuízo.

Agora é o momento para a paz e os monges budistas trarão um quinto exército para o Camboja - o exército do Buddha. Atiraremos nas pessoas com balas de amor irradiante. O exército do Buddha manterá estrita neutralidade. A plena atenção será nossa armadura. Seremos um exército de tanta coragem que abandonaremos a violência. Nosso objetivo será trazer um fim ao sofrimento.

Trabalharemos pela unidade, liberdade e por uma política internacional de amizade. Nos dias futuros continuaremos expandindo a base espiritual para a paz. Continuaremos a fortalecer nossas habilidades para a paz. Procuraremos nos organizar como um exército de paz.

À medida que avançamos, que possamos lembrar destes sete princípios básicos:

1. O Camboja se constitui de um povo distinto, uma cultura e uma tradição religiosa que devem ser preservadas e mantidas.
2. O povo cambojano deseja muito a não-violência, o desarmamento e a neutralidade.
3. O povo cambojano deve obter todos os direitos humanos básicos, incluindo o direito de autodeterminação e o direito de livremente buscar seu desenvolvimento econômico, social e cultural.

4. Não-violência é o preceito primário da história, cultura e religião do Camboja.

5. O povo cambojano em todos os lugares precisa ser convidado a juntar-se nessa meditação e esforço pela paz.

6. O Budhismo oferece um espírito universal de reconciliação e unificação.

7. O caminho da via óctupla - compreensão correta, aspiração correta, linguagem correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, vigilância correta, concentração correta - trarão a paz.

Que a riqueza e o poder de nossa herança, a bondade dos cambojanos de todas as partes e a sabedoria e a compaixão do Buddha possam nos dirigir para uma reunificação pacífica.

O ABRAÇO DO AMOR

O povo cambojano tem um modo especial de cumprimentar o outro. Ele junta suas mãos em uma atitude de prece e curva para baixo suas cabeças. Isso é chamado de "sompeah": "Eu me curvo para sua natureza de Buddha".

Quando os cambojanos cumprimentam pessoas de especial importância, eles oferecem um longo e quente abraço. Então, gentilmente, erguem o homenageado para cima. Este gesto coloca a cabeça do homenageado acima da cabeça daquele que saúda. Significa: "Eu tenho uma profunda reverência pelo seu ser".

Quando encontrei o Papa João Paulo II nas escadarias do Vaticano, nós compartilhamos um caloroso abraço. Então, para mostrar respeito, tentei levantá-lo. Mas eu sou um pequeno monge e o Papa é muito alto. Meu braço ficou doendo por muitas semanas. A compaixão deve ser equilibrada com sabedoria!

Algumas pessoas dizem que o Budhismo e o Cristianismo não podem viver juntos. Eu digo: "Por que não?" O amor pode abraçar tudo.

Eu trago amor para o Papa, o Papa está feliz. Ele me abraça e eu o abraço. Não temos medo por causa do amor.



CADA PASSO É UMA ORAÇÃO

O Buddha chamou a prática da vigilância de "o único caminho". Sempre no presente. Neste exato momento. Momento a momento. Em toda atividade. Neste exato passo.

É por que dizemos: "Passo a passo. Cada passo é uma meditação". Quando as crianças em Providence me veem na estação, enquanto caminho para o trem, elas gritam: "Devagar, devagar, passo a passo, cada passo é uma oração!", e todos os passageiros olham e sorriem. Esta frase se tornou famosa!

As crianças não sabem inglês direito, mas elas sabem esta frase de cor. Elas são o novo Camboja e já sabem o caminho para a paz.

No Camboja nós dizemos: "Uma jornada de 10.000 milhas começa com um único passo".

Devagar, devagar, passo a passo. Cada passo é uma meditação. Cada passo é uma oração.



MISSÃO INTERRELIGIOSA PARA A PAZ NO CAMBOJA

A Missão Interreligiosa para a Paz no Camboja é uma organização sem fins lucrativos dedicada à reconstrução do Budismo Cambojano e a promoção da paz e dos direitos humanos. Doações são muito bem aceitas. Para maiores informações, por favor, contate Philip Edmonds, c/o Amos House, P.O. Box 2873, Providence, RI 02907.

Centros no mundo:

Amos House
P.O. Box 2873
Providence, RI 02907, USA
401. 273.0969

12 bis Rue de la Libert,
9220 Bagneaux, França
33.41.46635717

1 Meinrad Strasse
CH-8006, Zurich, Suíça
41.1.363.5900

96/2 Soi St.Louis
Bangkok 10120, Tailândia
66.2.211.6456

7210 De Nancy
Montreal, Quebec H3R 2L7, Canadá
514.735.6901

Passo a Passo é uma coleção de meditações sobre a sabedoria e a compaixão retiradas da experiência de Mahā Ghosananda como mestre de meditação e trabalhador internacional pela paz. O livro começa com uma introdução de Dith Pran, o fotógrafo do New York Times cuja história foi contada no filme *The Killing Fields* (*Gritos do Silêncio*, em português) e de uma introdução dos editores, os quais dão os detalhes da história recente do Camboja e do papel de Mahā Ghosananda no processo da paz.

Por muitos anos Mahā Ghosananda viajou por todo o mundo para trazer a paz e a reconciliação para este povo arrasado pela guerra. Em 1988 ele foi eleito Somteja (Supremo Patriarca) do Budhismo Cambojano. Ele é o cofundador da Missão Interreligiosa pela Paz no Camboja.

Edições Nalanda é dedicada à publicação de livros sobre a tradição budhista, a experiência contemplativa e temas relacionados ao Oriente-Occidente. Nosso objetivo primeiro é fornecer um material literário relevante para o leitor moderno e para esse fim nos dedicamos à publicação de obras clássicas e fundamentais, bem como comentários contemporâneos, devotando especial atenção à preservação e transmissão fidedignas das linhagens espirituais dos textos em questão.

Se você quiser receber nosso catálogo completo ou ficar informado sobre futuras publicações, por favor, entre em contato.

Edições Nalanda
R. Albita 194/701
30310-160 Cruzeiro
Belo Horizonte MG
tel/Fax: (0xx31) 9651.6369
<http://nalanda.org.br/>
email: nalanda@nalanda.org

Este é um livro que veicula os ensinamentos espirituais do Buddha, os quais abrem a todos os seres do mundo uma via de libertação em relação ao sofrimento. Por favor, trate-o com respeito e cuidado.