

Como Pratico como Leigo?

O ensinamento do Buda abrange uma ampla variedade de ferramentas para colocar em prática um movimento sistemático em direção ao saudável e para longe do insalubre, ao mesmo tempo em que, em última instância, se move em direção à liberdade inabalável e ao extinguir.

Estas são realmente duas partes diferentes do caminho. No entanto, sem o estabelecimento de uma base saudável, a liberdade última não é possível. Sem a liberdade última, a base saudável está sempre sujeita a desmoronar e reverter ao insalubre.

Recomendações Gerais

O que define um discípulo leigo do Desperto é tomar refúgio no Desperto. (SN 55.37)

Além disso, o Buda encorajou os seguidores leigos a observar os cinco preceitos:

1. Abster-se de matar qualquer ser vivo
2. Abster-se de tomar o que não foi dado
3. Abster-se de comportamento sexual errado
4. Abster-se de mentir
5. Abster-se de álcool, bebidas alcoólicas e coisas que causam distração ou intoxicação

A generosidade e a moralidade devem estar tão integradas quanto possível à vida diária e às intenções momento a momento. Se conseguirmos sempre nos mover pelo mundo com as intenções de desejar o bem, bondade, amizade, compaixão, inofensividade, então estaremos criando essa base saudável ao longo de todo o dia, seja no trabalho ou em casa. Com os outros ou sozinhos.

Por fim, ele encorajou os leigos a desenvolver, tanto quanto possível, a consciência da natureza de surgir e desaparecer das coisas.

Recomendações para os Dias de Observância

Para avançar em direção a formas mais sutis de saudabilidade, o Buda recomendou que os leigos dedicassem as luas cheias, as luas novas e os oitavos dias a limpar a sujeira de sua psique. (AN 3.70)

Se houver a oportunidade de buscar monásticos e ouvir seus ensinamentos, esta é uma oportunidade extremamente valiosa de criar recompensas ilimitadas. No entanto, mesmo que não se consiga estar perto de monásticos, ainda assim se é encorajado a cultivar o saudável e a observar os oito preceitos.

Nesses dias, como meio de cultivar um senso saudável de contentamento, o Buda encorajou as pessoas a refletir sobre o Desperto, a Qualidade e a Ordem, refletir sobre a moralidade e refletir sobre as divindades e a crença, moralidade, aprendizado, abdicção e consciência que lhes permitiram nascer naquelas formas. A partir dessas recordações, gera-se um senso de contentamento. O senso de contentamento oferece uma base a partir da qual se pode abandonar a sujeira, limpar a sujeira da psique.

Além disso, ele encorajou a seguir os oito preceitos no dia:

1. Abster-se de matar qualquer ser vivo
2. Abster-se de tomar o que não foi dado
3. Abster-se de atividade sexual
4. Abster-se de mentir
5. Abster-se de álcool, bebidas alcoólicas e coisas que causam distração ou intoxicação
6. Abster-se de comer fora do tempo certo (antes do amanhecer e depois do meio-dia)
7. Abster-se de dançar, cantar, tocar música, entretenimento, usar guirlandas, perfumes, maquiagem, adornos e embelezamento
8. Abster-se de usar camas altas e luxuosas.

Dessa maneira, vive-se a vida naquele dia de modo semelhante ao modo como os dignos vivem suas vidas inteiras.

Além disso, nesses dias, tem-se a oportunidade de desenvolver mais plenamente a continuidade da "consciência do surgir e desaparecer, penetrante, nobre, correta e que conduz ao fim da dor." (SN 55.37)