



Etiqueta Budista – tradução de Patrícia Bretas



Budismo é aprender o espírito de Buddha. O espírito budista enfatiza a atenção plena. Os discípulos de Buddha se dizem *peçoas que estão aprendendo o espírito e o comportamento de Buddha*. Ser Budista é “não praticar o mal, fazer o bem com diligência, e purificar a mente”.

Quais são as Quatro Posturas Nobres? “*Andar como o vento, erguer-se como um pinheiro, sentar-se como um sino de um templo e deitar-se como um arco*”.

Orientações básicas para visitas a templos

Deve-se visitar um templo budista com a mente correta e compassiva. Os templos são locais de prática espiritual e onde os budistas podem cultivar virtudes.

- Respeite sempre os outros
- Esteja ciente dos estereótipos
- Reflita sobre os ensinamentos de Buddha
- Permaneça em silêncio ao visitar os templos
- Ao entrar no santuário, o praticante deve prostrar-se três vezes em frente ao altar, ou fazer uma reverência com as mãos postas. Isto simboliza a sua entrega e um desejo de beneficiar todos os seres.
- As roupas devem ser discretas, devendo-se evitar o uso de camisetas, saias curtas, shorts, e roupas insinuantes que não são apropriadas para o templo. Os sapatos, assim como os chapéus, devem ser tirados antes de entrar no local.



Conduta dentro do santuário

- Os visitantes devem se mover sempre no sentido horário, quando circulararem por salas, ao redor de estupas ou quando se aproximam e se afastam do altar . Esta ação representa uma profunda reverência pelo Buddha.
- No caso de haver muitos visitantes entrando no templo ao mesmo tempo, afaste-se das portas para permitir o fluxo das pessoas.
- Evite passar em frente dos praticantes que estiverem fazendo reverência.
- Materiais de estudo, livros e textos do Dharma devem ser colocados em uma mesa ou almofada e nunca no chão ou em locais onde as pessoas se sentam e não devemos passar por cima deles.
- Conversas devem ser evitadas dentro e em torno do santuário, pois este é um local onde as pessoas se sentam em silêncio para a prática.
- Ao sentar-se, não estique as pernas apontando a sola dos pés para o altar ou para as pessoas, nem se deite, pois isto é sinal de desrespeito e descortesia.
- A postura adequada é sentar-se em uma almofada no chão com as pernas cruzadas. Se isto for difícil para a pessoa, é permitido sentar-se em uma cadeira.
- Apontar o dedo para o altar ou para o professor é considerado falta de respeito.
- Cubra a boca ao bocejar, tossir, ou rir.
- O respeito e gentileza na maneira de falar, nos pensamentos e ações dirigidos à Sangha e a cada um dos participantes são considerados fonte de alegria e mérito para todos.

Cumprimentando a imagem de Buddha

Budistas de diferentes países prestam homenagem a Buddha de várias maneiras, desde uma simples reverência a uma prostração total. Reverenciar a imagem de Buddha é sinal de respeito. Inclinar-se frente ao Buddha é também um ato de verdadeira humildade.





Gasshō

Gasshō significa juntar as mãos, colocar as mãos postas em reverência. As palmas das mãos são colocadas juntas, dedos estendidos, com o mala (terço budista) (se houver) em volta das mãos, segurado levemente entre os polegares e demais dedos. Ambos os cotovelos devem ficar próximos do corpo e as mãos devem estar na altura do peito. Ao fazer a reverência, as mãos devem se manter nesta posição, enquanto você inclina o tronco para frente até quase os quadris e então volta para a posição ereta. Gasshō é expressão de reverência, grande respeito e gratidão.

Prostrações

Três prostrações completas no solo indicam profundo respeito pelos ensinamentos de Buddha. Ao fazer estas três prostrações, você expressa sua intenção de aceitar e devotar-se às Três Joias – o Buddha, o Dharma e a Sangha. Este ato também simboliza o abandono dos Três Venenos – a raiva (ódio), a ignorância (ilusão) e a ganância (cobiça).

Antes dos ensinamentos

Devemos chegar mais cedo para não perturbar o grupo. Isto demonstra respeito e consideração e o valor que você dá aos ensinamentos e ao professor.

Oferendas são bem vindas, tais como incensos, flores, frutas ou comida para serem colocadas no altar. As oferendas devem estar limpas, as frutas lavadas e colocadas em um recipiente para que não fiquem em contato direto com o altar.

Deve-se evitar conversas em voz alta ou risadas no local. Deve-se sentar em silêncio, buscando aquietar a mente.

Entrada e saída do Professor

Devemos levantar quando o professor entra e quando ele sai do local. É também costume de respeito não chegar depois ou sair antes dele da sala de estudos.

Dirigindo-se ao Professor

Ao se dirigir ao Professor – e este título varia muito de acordo com a tradição da escola budista específica – deve-se manter uma postura cortês e respeitosa. Devemos expor calma e claramente nosso objeto de interpelação e ouvir com ouvidos atentos as respostas que são dadas.

Oferendas

As oferendas nos ajudam a desenvolver qualidades espirituais, como resultado do acúmulo de método e sabedoria. Qualquer ato que tenha uma motivação pura e virtuosa traz méritos, e quanto mais puros os objetos de nossa oferenda, maiores serão os



Centro Zen Flor de Lótus



Lagoa Santa - MG - Brasil

méritos. Se o participante/aluno solicitar uma entrevista, um ensinamento ou esclarecimento, uma capacitação, ele deve trazer uma oferenda. Flores, incenso, frutas, velas são oferendas simbólicas feitas à mente pura do Buddha que você percebe em seu professor.

Incenso e Lamparinas

Ao acender um incenso, deixe que queime até formar a brasa, não sopra, mas balance a vareta de um lado para o outro para extinguir a chama.

Para velas e lamparinas, use um abafador, ou balance as mãos de um lado para o outro para extinguir a chama, não sopra.

Tradução livre de Patrícia Bretas para Centro Zen Flor de Lotus – Lagoa Santa – MG

Adaptação e compilação: Gustavo Mokusen.