

Começando com os Suttas

Ven. Thanissaro Bhikkhu

Se você é novato na leitura da coleção dos ensinamentos do Buddha, eu recomendo que comece com dois artigos antes de mergulhar nos suttas. O primeiro é “Befriending the Suttas” por John Bullitt. Esse provê dicas práticas sobre as atitudes e abordagens que devem ser trazidas para o ato da leitura. O segundo artigo é “When You Know for Yourselves”, o qual cita passagens do próprio cânon indicando como os compiladores sentiram que ele deveria ser lido, e como o ato da leitura (ou ouvir, no tempo deles) deveria se inserir na prática como um todo.

Em seguida, familiarize-se com o que dizem os suttas a respeito dos tópicos básicos. Um bom lugar para começar é “O Caminho para a Liberdade” (rotulado como “um tour autoguiado”), que contém passagens curtas sobre o Buddha, Dhamma e Sangha. Então, você deve tentar qualquer um dos guias de estudo no site. Eu recomendo “Reconhecer o Dhamma”. Esse apresenta uma lista de oito princípios para testar o que é e o que não é Dhamma. Os primeiros dois itens da lista são os testes mais rigorosos, de modo que você pode querer começar com o último - se for incômodo - e trabalhar de trás pra frente a partir daí. Eu também recomendo o guia de estudo sobre kamma, pois este tópico está subjacente a tudo mais.

Com esses antecedentes, tente ler alguns suttas em sua inteireza, pois a forma que o Buddha apresenta seus ensinamentos é uma lição importante sobre kamma e discernimento em si e de si mesmos. Entre os melhores suttas para introduzir o Buddha em ação são os discursos números 61, 58, 126, 27, 36, 140 e 72 do Majjhima Nikāya (Discursos de Média Duração).

Para uma breve introdução ao contexto intelectual do tempo do Buddha, tente Majjhima 14 e 101, o começo do Dīgha Nikāya 2 e o Anguttara Nikāya 3:62.

Bons suttas do Majjhima Nikāya sobre a prática da meditação, além do 140, são os de número: 119, 118, 20, 2 e 121. Este último sutta, o 121, usa de um padrão que foi utilizado pelo Buddha com seu filho ainda jovem, Rāhula, num contexto de vida diária no Majjhima 61, e o aplica a estados avançados de meditação: uma útil lembrança de que os fundamentos não devem ser contemplados somente superficialmente ou subestimados, pois eles se referem à prática inteira.