



JOÃO MAGALHÃES

PREFÁCIOS

Helena Águeda Marujo

Paulo Mendes Pinto

Andrew J. Boyd

A  
ARTE  
da PAZ

Como promover o diálogo  
e alcançar a concórdia através  
dos ensinamentos do Buda

 nascente

# Índice

Agradecimentos.....	9
Prefácio de Helena Águeda Marujo .....	13
Prefácio de Paulo Mendes Pinto .....	17
Prefácio de Andrew J. Boyd .....	21
Os Diálogos para a paz.....	25
Indicações práticas.....	31
<b>PORQUÊ A PAZ?</b> .....	35
Sidarta Gautama desperta para uma vida de paz.....	44
Como a mente se afasta da paz.....	50
Conhece-te, para conheceres a paz .....	52
A tua prática para a paz.....	56
Suttas neste capítulo.....	58
Reflexões .....	70
<b>O DIÁLOGO PARA A PAZ</b> .....	73
Como estamos presentes na vida.....	76
O karma — a ação .....	81
Preceitos que nos conduzem a uma vida pacífica.....	87
O Diálogo para a paz .....	91
E depois do diálogo?.....	123
Suttas neste capítulo.....	126
<b>CAMINHOS PARA A PAZ</b> .....	155
Os oito pilares para a paz .....	159
Meditação para a bondade amorosa.....	172

Budas pela Paz.....	182
Suttas neste capítulo.....	186
<b>COMO VIVER EM PAZ</b> .....	201
Viver com Dez pilares para a paz.....	207
As dez ações construtivas.....	225
Práticas para a paz.....	228
Um dia para a paz pelo diálogo.....	273
Afiml, qual o propósito da paz pelo budismo?.....	275
Suttas neste capítulo.....	280
Assim chegamos aqui... num caminho pela paz.....	301
<b>SUTTAS</b> .....	303
<b>SEGUINDO OS CAMINHOS DO BUDA</b> .....	383
Sobre a Ananda – Associação para a Paz e Diálogo.....	409
Bibliografia.....	411

Do Buda em mim,  
Para o Buda em ti.  
Que possamos construir paz.





## Agradecimentos

**A** minha profunda gratidão a ti, querido leitor, por fazeres este caminho comigo.

A todos aqueles que no KAICIID proporcionaram o aprofundamento da minha educação para o diálogo e para a paz.

Não posso deixar de agradecer a todos os meus queridos companheiros do International Cohort 2023.

À Professora Helena Marujo, pela sua enorme bondade e por ser inspiradora neste caminho para a paz, sempre um Ser Humano de grande força e diligência.

Ao Professor Paulo Mendes Pinto, pelo seu apoio e pelo incentivo do esclarecimento sobre religião e mais em concreto sobre o Budismo, assim como pela sua amabilidade e fraternidade.

A Andrew Boyd, Senior Programme Manager do KAICIID, pela incrível disponibilidade e bondade inspiradora com que guia os novos *fellows*.

Ao Professor Patrice Brodeur, o sábio professor que me guiou e ensinou tanto e com quem tive o privilégio de privar em momentos importantes do crescimento no diálogo.

A um querido amigo Kevork Hagopjian, uma luz inspiradora no diálogo e na vida, estaremos sempre juntos, mesmo à distância de vários continentes.

Ao Jorge Silva, que sempre me apoia na realização destas obras, à Carla Antunes pelo enorme cuidado e bondade, e a toda a equipa maravilhosa da Nascente. Sem as suas condições positivas, nada seria possível, por isso, sempre muitos méritos para as suas vidas.

À Ana, por me ter acompanhado na construção deste livro.

À Cristina, por me lembrar de que me trouxesse a mim mesmo de cada uma das jornadas.

Ao Gabriel, por fazermos um caminho juntos.

A Kaushini Dammalage, por soprar ao meu espírito as palavras do Buda.

Sem dúvida, a Sidarta Gautama, por ter escolhido o caminho do meio...

ඉතිරි සෙවේ නගවා  
අරනං සම්මා සම්බුද්ධෙවෝ  
විජ්ජාවරණ සම්පත්තෙවෝ  
සුගතෙවෝ ලොකේකච්ඡ  
අනුත්තරෙවෝ පුරිසධම්ම සාරථී  
සත්ථා දේව මනුස්සානං  
බුද්ධෙවෝ නගවාති<sup>1</sup>



ොහොම ස්තූතියි සීයේ.. ඔබ මට බුදු කෙනෙක්<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Cântico Theravada sobre o Buda (em caracteres cingaleses).

<sup>2</sup> Agradecimento ao meu avô (em caracteres cingaleses).

*A Arte da Paz é um livro completo e essencial  
que exprime a importância do diálogo para a paz  
em qualquer sociedade. O autor retrata de forma simples,  
mas autêntica, tanto para os académicos como  
para os profissionais, como isso pode ser alcançado.  
É um livro de leitura obrigatória.*

REV. FR. PROF. ANTHONY IBRAHIM BATURE  
Diretor Executivo da Foundation for Peace,  
Hope and Conflict Management (FPHCM), Nigéria

# Prefácio

## de Helena Águeda Marujo

Às vezes, o cinismo leva a melhor sobre nós.  
Cega-nos.

Silencia-nos.

É tão natural deixar de acreditar que outro mundo é possível.

Deixar avolumar essa descrença de que seja viável vivermos em paz.

Essa desconfiança nos humanos, nas suas intenções egoísticas, quando não maquiavélicas, acaba por nos engolir e nos paralisar.

Os cínicos podem apontar para um sistema de governos, corporações e tecnologias tão quebrado que as tentativas de o mudar a partir das pontas soltas e pouco poderosas da ação de cada um acabam por ser consideradas inúteis.

Mas os cínicos não constroem o futuro. Em vez disso, usam frequentemente as suas visões preconceituosas para justificar a inação.

Nunca antes precisámos tão desesperadamente do seu oposto — humanos crentes e otimistas ponderados, empáticos e resilientes, a trilhar um caminho de liderança moral.

Os que percorrem esse caminho são os que acreditam e nos arrastam na sua força pessoal e visão do mundo, tantas vezes deixando-nos suspensos no espanto e mobilizados para elevar a nossa humanidade comum. Com um desejo autêntico de sermos pessoas melhores.



São os que fabricam, constroem, edificam com um fito: o bem comum.

Fazer qualquer coisa bela, boa, ética — uma fotografia, um teorema, um poema, um livro — é atirar uma mão-cheia de sementes de flores silvestres ao vento, sem saber nem o tipo de solo em que vão aterrar, nem a localização da paisagem, nem a espécie de flores que irão desabrochar.

Por vezes, muitas vezes, essas sementes brotam gerações ou civilizações mais tarde, em gentes com mentalidades, culturas ou experiências longínquas.

Esse jardineiros e jardineiras do possível conhecem bem o inevitável entrelaçamento de vidas. Sabem bem da nossa interligação cósmica, intergeracional, entre mundos. Contemplam a natureza ilusória e interdependente do eu enquanto enfrentam as suas próprias multidões, confrontados com o conflito interior e visível, sempre universal, que advém do facto de serem pessoas no mundo — um cosmos privado numa esfera pública.

«O eu, o lugar onde vivemos, é um lugar de ilusão. A bondade está ligada à tentativa de ver o não-eu... de furar o véu da consciência egoísta e juntar-se ao mundo como ele realmente é.» Isto escreveu Iris Murdoch.

Fertilizam-se na benevolência de ir para além da limitação do eu.

São muitas vezes os agricultores de obras da contracultura inteligente, aplicando a sabedoria mais profunda e intemporal da história às questões mais prementes da vida moderna, num esforço para educar, elevar e iluminar.

Ousam sonhar para além do seu tempo de vida — porque um livro, como este que tocamos, é sempre essa proposta de futuro desconhecido.

As pessoas que encontrei que mais mudaram o mundo demonstram uma curiosidade voraz pelo cosmos e pelas outras pessoas, e uma vontade de ouvir e mostrar empatia com a dor do mundo.

Estas pessoas distinguem-se, não pelos seus diplomas escolares ou pelo valor das suas contas bancárias, mas pelo seu caráter, pela sua vontade de criar reservas de coragem e de defender as suas convicções, mesmo que, muitas vezes, pareça que caminham sozinhas.

Em verdade, vivem e caminham «ao lado» daqueles que servem. Vão ao encontro. São tenazes (pois é sempre mais fácil baixar os braços), fraguam uma determinação disciplinada de servir repetidamente sem esperar nada em troca. São benignidade à flor da pele. Entrega. E nela ligam-se sempre ao melhor da humanidade, ao mais nobre do Outro — que já existe ou que sonham possa vir a existir.

São também os que reconhecem que a pobreza espiritual e relacional — onde o diálogo se enraíza — é um dos males que envenena o nosso mundo.

É tudo isto que sinto e penso ao mergulhar nesta obra do amigo João Magalhães, *A Arte da Paz*.

O livro faz pontes entre geografias, religiões e visões do mundo; entre tempos e momentos históricos; entre quem há muito partiu da realidade física, mas continua a tocar com todas as descobertas do seu despertar e iluminação — Sidarta Gautama; entre o trabalho individual de cada um/a na construção da paz e o impacto global nas relações e no coletivo.

Na sua leitura profunda e esperançosa, há propostas de caminho a fazer em direção à saúde espiritual e relacional da humanidade, à diminuição do sofrimento, à harmonia plena.

O livro é, à sua maneira, um pequeno manifesto confiante de que a paz é, não só desejável, mas verdadeiramente possível.

Precisamos de muitos Manifestos para todas as revoluções morais urgentes. E a da paz é, talvez, a maior e mais exigente das revoluções. A paz pelo diálogo, em todas as suas complexas manifestações.

No seu livro *Is Peace Possible?*, Kathleen Lonsdale faz a ponte entre o *ethos* espiritual da sua educação e a visão científica do mundo, e escreve:

«A história ensina-nos que o tempo pode trazer reconciliações que pareciam impossíveis noutra altura, mas apenas quando a violência tiver cessado, seja por acordo ou por exaustão.»

Ao ler este livro-manifesto, sente-se a dupla coragem de chegar ao acordo, de viver vidas genuínas de compreensão de nós e do mundo e, nessa escolha, de enfrentar com bravura uma realidade quebrada e, ao mesmo tempo, recusar-se a deixar de apreciar este belo mundo na sua fragilidade — revisitando quem, antes de nós, já encontrou sentido e propósito para o caminho de luz e possibilidades.

Que o livro toque muitas vezes, muitas mentes e muitos corações.

No Abril dos 50 anos da Revolução dos Cravos.

HELENA ÁGUEDA MARUJO

Professora Associada no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas  
Investigadora do Centro de Investigação e Políticas Públicas  
Coordenadora Científica da Pós-graduação em Psicologia Positiva Aplicada  
Coordenadora da Cátedra UNESCO em Educação para a Paz Global Sustentável  
Membro do Conselho Consultivo da International Positive Psychology Association  
e da Direção da European Network of Positive Psychology

# Prefácio

de Paulo Mendes Pinto

## A tradição como um «lugar de fala»

**N**um tempo de alterações climáticas, os eventos meteorológicos radicais tomaram conta das nossas preocupações mediáticas. A natureza parece ter-se lembrado agora de NOS mostrar que está aqui; contudo, ela sempre aqui esteve, e as suas demonstrações radicais também sempre estiveram; a única diferença é que somos tolhidos intensamente por uma tempestade gigantesca ou uma cheia diluviana, e somos incapazes de sentir o mesmo efeito avassalador perante um gigantesco campo de papoilas.

Da mesma forma, a guerra tomou conta das nossas preocupações, mostrou lados inconciliáveis na visão dos problemas, acentuou a radicalização social e política que temos vivido nas últimas dezenas de anos. Também aqui, no campo do humano, parece que só nos lembramos das desvairadas características desta espécie quando conseguimos fazer o pior que há em nós. Apesar de tanta coisa boa, estamos longe de ter como norma a abertura de um telejornal com uma notícia de Esperança, construtora de bons tempos.

É de uma profundidade imensa na forma de construir sociedade, que em muitas culturas o cumprimento entre pessoas, mesmo desconhecidas, seja o «dar a paz». Assim se passava até há pouco tempo no português, em que se «dava a paz», antes de sermos simplificados e des-significados

com os banais «Olá», numa clara herança do «Avé» latino, hoje apenas presente em algumas frases do ritual cristão. Da mesma forma o Shalom hebraico e o Salam árabe remetem para a mesma ideia de a vizinhança social se dar através da paz. Nestas duas línguas semitas, é interessante que a ideia de paz é gramaticalmente oriunda de um participio ativo; portanto, a paz é construída, faz-se; ela não é sem a nossa ação.

Longe das grandes guerras, as línguas mostram-nos aquilo que as sociedades adquiriram ao longo de milénios: só há paz se ela nascer das microestruturas e se expandir para o resto. Todo e qualquer outro processo será sempre artificial, temporário e frágil. As religiões e as tradições espirituais do mundo, como grandes repositórios de sabedoria acumulada ao longo de milénios de muita morte, e muita luta pela vida, apresentam-nos metodologias e conhecimento que urgem ser reativados e tornados funcionais num tempo onde tantos de nós não têm qualquer contacto com as tradições.

No chamado Ocidente, fruto do avanço quase ideológico numa modernidade que degenerou em positivismo cientificista radical, deixámos de conceber metodologias e práticas que nos tragam essa paz quotidiana e individual, tão fundamental na relação de vizinhança. Não é que o Ocidente não tenha essas práticas — como acabei de afirmar, as nossas línguas mostram-no abundantemente, mas parecem ser apenas fósseis já sem grande significado —, mas os cidadãos passaram a representar nas culturas orientais o único e grande bastião dessas metodologias.

Hoje, parte muito significativa de uma certa revalorização e reencontro com tradições ancestrais dá-se nessa descoberta e nesse fascínio, fundamentalmente pelo budismo

e pelo hinduísmo. É um reencontro com o que de mais humano temos, falidas que estão as linhas de transmissão das heranças culturais. O cidadão que procura uma metodologia de paz interior que o reconecte consigo, com o outro, e com a envolvente, mais rapidamente o procura fazer em tradições externas à sua própria herança cultural do que no seu ecossistema cultural de origem.

Este fim de fronteiras traz uma responsabilidade acrescida a todos os atores envolvidos na difusão cultural e espiritual. No tempo que vivemos, uma tradição espiritual não é apenas uma curiosidade ou um hobby, mas transforma-se numa forma de vida e, no limite, num projeto político. Aderir a uma tradição é renascer, sobretudo, na forma de ver o mundo.

Mais uma vez, o livro que o João Magalhães nos traz é um misto disto tudo. É um manual sobre uma tradição, mas é também parte do seu percurso na busca dessa paz que, começando por ser por si e para si, é a base para ser para com os outros. Ao mesmo tempo, este livro é um testemunho e é um manual.

Obrigado, João, por mais uma vez nos brindares com a profundidade de um tema tão complexo, trazido na forma simples de quem fala por que o viveu.

São Paulo, Brasil, 25 de maio de 2024

PAULO MENDES PINTO,  
Coordenador da área de Ciência das Religiões da Universidade Lusófona

# Prefácio

de Andrew J. Boyd

O diálogo é, pela sua natureza, transformador. Dialogar é envolver-se na possibilidade de mudança, na oportunidade de descobrir novas perspectivas e de se abrir a uma compreensão mais ampla ou mais profunda da fé que dá à tua vida o seu alcance e propósito. O diálogo produz uma melhor compreensão do outro, o que leva a laços mais fortes de respeito e afinidade, de solidariedade e fraternidade humana, necessários para o cultivo da paz. É através do diálogo que surgem harmonias para iluminar valores comuns, novas perspectivas e uma consciência crescente do universo e do nosso lugar nele. Como disse o Patriarca Bartolomeu de Constantinopla, «a verdade não tem medo do diálogo», porque o diálogo está ao serviço da verdade, sempre melhor vista à luz da caridade e da unidade com o outro.

O diálogo inter-religioso nunca é uma mistura ou fusão de religiões, uma confusão de credos ou uma relativização da verdade. Exige que aqueles que se envolvem no diálogo estejam solidamente fundamentados e bem formados na sua própria fé, na sua própria tradição, na sua própria teologia. Se for bem feito, o diálogo inter-religioso convida os crentes e os praticantes a um compromisso mais profundo e à incorporação da sua própria fé, resultando numa relação mais próxima com Deus, com a iluminação, com o transcendente, com o numinoso.

Em 2023, como bolsheiro internacional do Centro de Diálogo Internacional — KAICIID, João Magalhães foi convidado a trazer a sua compreensão dos ensinamentos do Buda para o diálogo com muçulmanos, cristãos, judeus e até budistas de outras tradições, de todos os continentes. Foi-lhe apresentada a prática de facilitar o diálogo, de planejar e avaliar iniciativas de diálogo, e o vasto leque de aplicações do diálogo inter-religioso e intercultural para fazer face às necessidades do mundo atual. Dez princípios-chave de diálogo promovidos pelo KAICIID estão refletidos neste texto e demonstram estar em sintonia com os valores do próprio Buda e a sua preocupação com a paz.

Ao examinar os ensinamentos do Buda em busca de um impulso interno para o diálogo e para a paz, João Magalhães aborda um imperativo ocasionalmente negligenciado no diálogo inter-religioso — manter a religião na vanguarda do diálogo. Lembra-te das motivações internas, religiosas e filosóficas para o diálogo com outras fés, bem como das motivações práticas. Envolvermo-nos no diálogo não por causa de uma necessidade ou oportunidade externa, mas porque é inerente aos próprios ensinamentos do Buda. A sabedoria antiga informa os desafios contemporâneos, entre os quais a polarização e a divisão num mundo cada vez mais pequeno e mais próximo. O diálogo é uma ferramenta fundamental para colmatar a divisão, e a sua motivação pode ser identificada nas tradições mais veneradas e valorizadas das nossas culturas.

Na secção Diálogo para a Paz, ouvimos as vozes de outros membros do Centro de Diálogo Internacional — KAICIID. Ao longo de todo o texto, encontramos conselhos práticos e meditativos e sugestões para reflexão e prática. E, entrelaçados, estão os sutras que inspiraram o autor para cada tema



abordado. O texto é parte introdução ao diálogo, parte diário meditativo e parte guia para os ensinamentos do Buda. Um manual, um manifesto, um vade-mécum: seja como for que queiramos categorizar o género, o que temos aqui é um texto acessível que não precisas de estudos teológicos avançados para seguir, mas que também não perde a integridade do seu material de origem ou fé de origem.

Que o teu caminho seja iluminado pelas reflexões aqui contidas, e que elas te ajudem a preparar para o encontro transformador do diálogo, e te levem a uma paz genuína e a uma maior compreensão.

Lisboa, 1 de julho de 2024

PROFESSOR ANDREW J. BOYD,  
Gestor Sénior, Programa Internacional de Bolseiros do KAICIID  
[www.kaiciid.org/what-we-do/we-build-capacity/kaiciid-fellows-programme](http://www.kaiciid.org/what-we-do/we-build-capacity/kaiciid-fellows-programme)

## Os Diálogos para a paz

Muitos de nós acordamos com o sobressalto de notícias sobre as guerras que acontecem neste momento, outros estão a viver essas mesmas guerras e outras por nós desconhecidas. Muitos de nós acordam todos os dias em sobressalto pelas suas próprias preocupações, tristezas ou mágoas. Outros preparam-se para um dia de confronto onde a sua vontade, ideia, ideologia, tem de prevalecer sobre a dos outros. Uns, inconscientemente, passam os seus dias na passividade do que acontece no exterior, pois não chega a eles. Outros afundam-se na dor e desespero pelo que se passa ou poderá vir a passar. Mas muitos de nós também acordam com um desejo de paz, com um desejo de força interior para o seu dia, que possa acompanhá-lo em harmonia e também espelhar essa harmonia e paz aos outros.

A paz encontra-se semeada em todos nós e, na verdade, de alguma forma todos a procuramos, pois mesmo o conflito procura uma resolução, a forma como o faz ou o fim a alcançar é que poderá não ser o melhor ou mais justo. São muitos os caminhos para a paz e aquele que gostaria de te propor com este livro é o dos ensinamentos de Sidarta Gautama, o Buda, que foram transmitidos há cerca de 2500 anos no Nepal e na Índia e que, no mesmo sítio, quase desapareceram.

Algo que sempre admirei nos ensinamentos do Buda foi o nunca tentar convencer alguém de que tinha razão, ou de que o que ensinava era uma verdade absoluta, que apenas através dele poderia ser descoberta ou praticada.

Os seus ensinamentos eram realizados como um diálogo, onde havia um profundo respeito pelo outro, pela sua vida e divergência de pensamento e ação, assim como o construir de pontes que transformassem as relações, movendo-as de um estado de desconhecimento para um profundo entendimento e respeito. O Buda criava ainda um espaço seguro onde todos podiam expressar-se e pedia mesmo que soubessem duvidar e colocar em prática, para que se averiguasse o que ensinava.

O Buda trouxe então um conjunto de ensinamentos, de diálogos, onde procurava abordar as raízes do que levava alguém a um conflito, interno ou externo, promovendo a paz também entre as nações, como foi o caso dos reinos de Kolya e Sakya. Muitos dos seus princípios são orientadores da não-violência e da construção da compaixão e bondade, promovendo a conduta ética, uma comunicação mais consciente, assim como um envolvimento saudável das comunidades na direção da coesão social, respeitando as diferenças. Num tempo em que havia um sistema de castas, o Buda acolheu todos por igual e indicava que o valor está na pessoa, não na família ou na inevitabilidade da casta na qual nasceu. No seu Vasala Sutta<sup>3</sup>, Sidarta Gautama dizia: «Não é por nascimento que alguém é um pária; não é por nascimento que alguém é um brâmane. Pela ação torna-se um pária, pela ação torna-se um brâmane.» Ao longo do tempo estes ensinamentos inspiraram milhares de pessoas, como o Dr. Ambedkar, um dos pais da constituição indiana, além de revitalizador do budismo na Índia e promotor da

---

<sup>3</sup> No capítulo Suttas poderás lê-lo na íntegra (pág. 306).

igualdade, sendo um grande defensor dos Dalits, o nome dado à casta intocável.

Este livro surge de um caminho que foi sendo percorrido ao longo de muitos anos. Hoje olho para trás e observo que, dos últimos 33 anos, 23 foram feitos seguindo um caminho para «uma vida pacífica e feliz», ou seja, um caminho para a iluminação (muito longe ainda de ser alcançada). Não sou um monge budista, ou um professor de budismo, apenas sou eu. Dediquei parte da minha energia, do meu caminho de vida, da minha atenção a um olhar mais profundo para mim mesmo, para os outros, para a vida, através dos ensinamentos de alguém que compreendeu o sofrimento e o caminho para o seu fim. Gautama... Buda.

Como designer, sempre considerei a comunicação algo fundamental para o sucesso de qualquer empreendimento pessoal, quer seja conhecer os nossos próprios sentimentos, quer compreender o mundo que nos rodeia. O diálogo é um dos caminhos da comunicação, no qual, entre emissor e recetor, há uma mensagem construída por signos, valores, com contexto, com um desejo profundo de aprendizagem por parte de ambos que leva à expressão do que se sente e se pensa num espaço seguro. Mas até que ponto é que realmente se consegue manter o diálogo e quando é que este se transforma num debate? E se é a paz que procuramos, em que ponto estamos nesse caminho e o que é a paz para nós?

Muita da minha vida foi feita inconscientemente. Pensei que estava acordado, mas estava a dormir; o que eu pensava estar a fazer bem, pode até ter sido errado. Sem dúvida que levei sofrimento a alguém, mesmo inconscientemente, por isso mesmo faço um grande esforço para estar o mais consciente possível, o mais presente possível. E várias situações trouxeram-me a uma consciência maior.

Em 2022, fiz parte do Grupo de Trabalho para o Diálogo Inter-religioso, do Alto Comissariado para as Migrações, e tive a oportunidade de conhecer o Dr. Kevork Hagopijan, que nos veio apresentar o KAICIID — *King Abdullah Bin Abdulaziz Center for Interreligious and Intercultural Dialogue*, como uma forma de aprofundar a prática do diálogo inter-religioso e intercultural. Decidi embarcar nessa viagem de aprendizagem que me foi bem mais impactante do que previa. Assim, após uma candidatura e entrevista, entre mais de 500 candidatos em todo o mundo, sendo o primeiro português e parte de um grupo de 21 participantes, integrei a *International Cohort* de 2023.

No ano de 2023 decidi aprofundar ainda mais a minha vivência no Budismo e, como tal, propus-me vivenciar as três rodas do dharma, como geralmente se designam os três momentos de ensinamentos do Buda. E em simultâneo surgiu este livro, erguido a partir de um trabalho que já tinha elaborado, que eram os «Oito Pilares para a Paz», através dos ensinamentos do Buda. Na vivência destas três rodas do dharma, passei pela tomada de votos de Bodhisattva no templo Fo Guang Shan em França, parte da tradição Mahayana. Percorri ainda a Tailândia, Taiwan, o Japão, a Índia e o Nepal, na procura dos ensinamentos do Buda para a paz social. Como é interessante ver que a vida nos leva pelo caminho correto, quando a ele nos entregamos sem resistência, com o esforço correto e com a correta intenção.

Desejo que este livro possa ser uma partilha dos ensinamentos do Buda para que alcances o teu diálogo interior, para que alcances a paz interior. E, ao mesmo tempo, acredito que farás um caminho para um melhor diálogo com os outros, construindo com solidez a consciência da paz.

Assim, sinceramente, do meu coração, desejo:  
Que possa trazer-te paz,  
Que possa ajudar-te a construir paz,  
Que todos os seres estejam bem,  
Que todos os seres estejam em paz.

Lumbini, 8 de fevereiro de 2024

## Indicações práticas

**N**o livro *Tu És Buda*, trouxe os ensinamentos de Sidarta Gautama através da escola Mahayana; agora convido-te a uma imersão no Budismo Theravada (o ensino dos sábios ou anciãos), que é o que mais se aproxima do Budismo primitivo. Por isso irás encontrar muitos termos semelhantes, embora escritos de forma diferente, começando por *Dhamma*, em pali, que conhecerás como Dharma em sânscrito. A língua é diferente, mas o conceito é o mesmo.

*Dhamma* significa «como funciona o mundo da experiência, os processos pelos quais funciona e é explicado e a possibilidade e forma de o transcender, tal como entendido pelo Buda e ensinado por ele (para que o conhecimento e compreensão do mesmo possa trazer o despertar)». Pode ainda significar «a substância do ensinamento do Buda; o ensinamento conforme reunido no cânone; os textos» e ainda «a forma como as coisas devem ser; a forma como se deve agir (dependendo de quem se é); conduta correta e adequada; dever; o que é correto; lei, justiça.»

Outros termos surgem:

*Arahant*: Pessoa cuja mente abandona as impurezas. Aquele que é puro. Título conferido a Buda ou a alguns dos seus discípulos.

*Bhikkhu*: Monge budista.

*Bhikkhuni*: Monja budista.

*Brahma*: Aquele que é grande, o criador (referência ao hinduísmo).

*Jhana*: Estado de profunda concentração.

*Nibbana*: Libertação, poderá também representar iluminação ou libertação, ou mesmo a morte de um arahant.

Quero então convidar-te para uma jornada comigo. A pormo-nos a caminho e construímos juntos a experiência de um diálogo que vai, num primeiro momento, ao nosso próprio ser e interior, e depois parte na direção do outro e com ele conviverá. Este é um livro para promover a paz e o diálogo através dos ensinamentos de Sidarta Gautama — que conhecemos como o Buda —, mas também com a participação dos ensinamentos de outros que igualmente contribuem para a paz.

*A Arte da Paz* está dividido em quatro secções, assim como as Quatro Nobres Verdades, e vai construindo em primeiro lugar a noção de que existe em nós uma inquietude que nos impede de vivermos em paz e depois passa para os conceitos, caminhos e realizações para a paz através do diálogo:

- Porquê a paz? — qual a necessidade de haver paz na vida;
- O diálogo para a paz — o que é o diálogo e como o realizar;
- Caminhos para a paz — que ensinamentos e práticas nos podem conduzir a uma vida pacífica;
- Como viver em paz — como sustentar a paz e levá-la às questões do nosso quotidiano.

No final de cada capítulo tens os suttas que foram usados. Eu gosto sempre de apresentar aquilo que foram as palavras do Buda e não as colocar num cunho pessoal que poderá desvirtuar de alguma forma o ensinamento. Também no final do livro tens mais alguns suttas que considero importantes e que fundamentam esta partilha, na sua extensão, para que possas compreender a origem dos ensinamentos e escutares, pela tua voz, a sabedoria do Buda. Para mim,



é importante haver fundamentação e perceber se o que se diz ser do Buda, realmente foi ensinado por ele. A sua contextualização permite-nos corrigir tantas perceções que por vezes temos erradas e compreender que o que ele ensinou é para guiar cada pessoa num caminho único para a paz, a sua e a de todos.

Caso prefiras, podes não ler os suttas em cada capítulo ou no final do livro, concentrando-te apenas nos conceitos-base dos diálogos para a paz, na forma de os construir e manter. Caso pretendas passar diretamente para o Diálogo, então recomendo-te que passes aos capítulos «Caminhos para a Paz» e «Como Viver em Paz».

*Com amor pelo mundo inteiro,  
abre um coração sem limites:  
acima, abaixo, em redor,  
sem restrições, sem ódio ou inimigo.*

— METTA SUTTA



# PORQUÊ A PAZ?

*O ódio nunca é apaziguado pelo ódio neste mundo.*

*Só pelo amor é que o ódio é apaziguado.*

*Esta é uma lei eterna.*

— O BUDA, DHAMMAPADA



*A doação do Dhamma suplanta todas as doações;  
O sabor do Dhamma suplanta todos os sabores;  
O deleite no Dhamma suplanta todos os deleites.  
A erradicação do apego suplanta todas as doenças.*

— DHAMMAPADA, 354



*De acordo com a semente que semeias,  
assim será o fruto que colherás,  
Quem faz o bem, colhe o bem,  
Quem faz o mal, colhe o mal,  
Abaixo está a semente  
E provarás o seu fruto.*

— SAMYUTTA NIKAYA

**P**az não é meramente a ausência de uma guerra ou de pessoas que nos incomodem, porém, naturalmente, é isso que em primeiro lugar temos no pensamento, principalmente nos dias de hoje, com tantos conflitos armados ao nosso redor e com um quotidiano tão exigente, competitivo e que nem sempre faz sobressair os melhores valores humanos.

E a paz, está no exterior ou no nosso interior?

Muitas vezes não nos encontramos com tempo, disponibilidade, entendimento, para podermos realizar e investigar esta pergunta. Isto porque ao fazê-lo podemos entrar em conflito conosco, ou seja, podemos começar a sentir que não estamos a ir na direção certa da nossa vida, que o que pensamos, sentimos e fazemos não está de acordo com aquilo que realmente achamos que deve ser. Esta procura pela paz requer de nós uma disponibilidade interior de fazer as perguntas que nos agitarão, mas também o saber

encontrar acolhimento incondicional para que todas as respostas possam emergir sem julgamento.

O Buda dizia que a paz não vem de fora, ela deve ser procurada dentro e que ela, interiormente, depende também da nossa relação com o mundo exterior.

Em Shravasti, ou Sāvathī, o lugar onde comunicou a maior parte dos seus ensinamentos, o Buda transmitiu estas verdades, que são nobres porque representam o ensinamento que nos pode ajudar e libertar do sofrimento. Dizia ele no seu Sutta Girar a Roda do Dhamma, «Mendicantes, existem estas quatro nobres verdades. Que quatro? As nobres verdades do sofrimento, a origem do sofrimento, a cessação do sofrimento e a prática que conduz à cessação do sofrimento».

Em Pali, a antiga língua dos ensinamentos do Buda, temos:

1. *Dukkha* — empatizar com o sofrimento;
2. *Samudaya* — analisar a raiz, a causa do sofrimento;
3. *Nirodha* — encontrar a solução para o sofrimento;
4. *Magga* — encontrar o entendimento correto e implementar a ação correta.

Cada uma destas verdades é fruto de uma experiência de observação da vida. Se olhares o mundo que te rodeia e as tuas próprias questões internas, verificas que existe sofrimento nas pessoas e em ti mesmo, cuja causa temos de procurar, mas que também existirá um terminar dessa dor ou inquietude e, para tal, temos de seguir um caminho que nos seja apropriado para que esse sofrimento não reapareça pela repetição dos nossos pensamentos, palavras ou ações.

Assim, **Dukkha** é como um pedido para observarmos a inquietação (esta é a raiz da palavra), o sofrimento que existe em nós e ao nosso redor, que de alguma forma sempre está

presente e que a impermanência da vida nos leva a encontrá-lo de tempos a tempos, ou que poderá estar em nós de uma forma subtil e enraizada.

**Samudaya** é o entendimento que devemos ter para encontrar a raiz de toda a inquietação que existe, ou seja, aquilo que nos causa o sofrimento. Tantas vezes desconhecemos o que verdadeiramente nos perturba, apesar de sabermos que sentimos dor, que temos ansiedade, mágoa, tristeza e mesmo raiva. Quanto mais nos queremos afastar do sofrimento, parece que mais ele se aproxima de nós, porque muitas vezes, o que precisamos de compreender é que este é causado pelo nosso próprio ego e por uma falta de entendimento que todas as coisas estão ligadas entre si, assim como todos nós. Ao olhar para ti, encontro-me também a mim. Poderei ver o que gosto, o que pretendo alcançar, ou aquilo que me causa dor e pretendo ocultar.

**Nirodha**. Afinal o Budismo não é uma expressão de negativismo, como por vezes se considera por se falar tanto em sofrimento. Esta terceira Nobre Verdade é a constatação de que tudo é sempre temporário, que as más coisas podem ser purificadas e que podemos encontrar a nossa verdadeira natureza, tal como fizemos no livro *Tu És Buda*. O nosso caminho de vida, de aprendizagem, leva-nos numa jornada bela de autoconhecimento cujo fim (se for o fim) é a libertação, a cessação do sofrimento e o encontrar de uma paz interior... um estado de iluminação.

A quarta Nobre Verdade é **Magga**, que representa os ensinamentos que o Buda compreendeu para vivermos melhor, para construirmos uma paz interior e também exterior. Eles são expressos através do Nobre Caminho Óctuplo, ou seja, oito pilares que fundamentam a prática espiritual para que possamos viver de uma forma ética, bondosa e sábia.

Estes pilares são a Compreensão Correta, a Intenção Correta, o Discurso Correto, a Ação Correta, o Modo de Vida Correto, o Esforço Correto, a Atenção Plena Correta, a Concentração Correta.

Neste capítulo vamos observar como a primeira Nobre Verdade, a «Verdade do Sofrimento», nos traz uma capacidade de refletir sobre qual a necessidade de haver paz.

Como Dukkha nos indica para compreendermos que existe uma necessidade de paz, precisamos de reconhecer que na nossa vida existe uma inquietude e mesmo algum sofrimento. Então, gostaria que parasses comigo por uns instantes, colocasses o livro de lado e fizesses esta reflexão...

Neste preciso momento, o que te inquieta?

---

---

---

---

---

Se algo te inquieta, aqui pode estar um início de ausência de paz pela evolução dela mesma. Vamos tentar expressar melhor essa inquietude...

<b>O que me inquieta?</b>	
<b>Como sinto que o faz?</b>	



<b>Que sinais dá o meu corpo sobre essa inquietude?</b>	
<b>Há quanto tempo a sinto?</b>	
<b>Em que aspetos da minha vida a inquietude se manifesta?</b>	
<b>Porque acho que não consigo acalmar-me sobre essa inquietude?</b>	

Nas muitas histórias que se contam sobre o Buda, há uma acerca das Quatro Nobres Verdades e o homem que nasceu cego.

Um homem, tendo nascido cego, declara: «Não acredito no mundo da luz e das aparências. Não há cores, brilhantes ou sombrias. Não há sol, não há lua, não há estrelas. Ninguém viu estas coisas.»

Os amigos insistem com ele, mas ele mantém a sua opinião: «O que dizeis ver», objeta, «são ilusões. Se as cores existissem, eu poderia tocá-las. Não têm substância e não são reais. Tudo o que é real tem peso, mas eu não sinto peso onde vós vedes cores.»

Chamaram um médico para ver o cego. Misturou quatro remédios e, quando os aplicou na catarata do cego, a película cinzenta derreteu-se e os seus olhos puderam ver. O Buda é o médico, a catarata é a ilusão... e os quatro remédios são as quatro nobres verdades.

O que esta história nos quer dizer é que todos temos o direito de duvidar e devemos fazê-lo, mas sabiamente

devemos também procurar respostas às nossas questões e não apenas ficarmo-nos pelo que consideramos ser uma verdade absoluta criada pela nossa própria experiência. Tal pode levar-nos à inquietude de nos confrontarmos com um saber interno que nos diz que algo está errado naquilo que escolhemos, fizemos, dissemos ou pensamos.

A inquietude pode vir de muitos aspetos da nossa vida, por exemplo da dor, da doença, do envelhecimento que sentimos ou mesmo do desconforto físico em determinadas situações. Também a nossa mente nos pode trazer inquietude, através das emoções que surgem e com as quais não sabemos lidar corretamente como tristeza, preocupação, ansiedade, medo, irritabilidade, entre muitas outras. Mas não só: a nossa inquietude pode surgir através do apego a coisas e à impermanência que se manifesta na vida.

Muitas vezes, inquieta-nos ainda a possibilidade de falharmos com os outros, por exemplo, com aqueles de quem sentimos necessidade de validação, ou que contam connosco; de falhar para com os nossos valores morais ou aqueles que no-los inculcaram, ou mesmo falhar connosco, com aquilo que nos parece ser mais basilar e fundamental, como por exemplo o nosso próprio cuidado e as nossas sanidade e felicidade. O Buda disse, em certa ocasião, «mendicantes, é bom para um mendicante, de tempos a tempos, verificar as suas próprias falhas»<sup>4</sup>.

Esta inquirição para connosco não é algo que deva ser feito para nos autopunirmos, mas sim para desenvolvermos cada vez mais um sentido de presença e consciência sobre nós, onde estamos, como e para onde vamos. Observar

---

<sup>4</sup> O fracasso de Devadatta (O Livro dos Oito).

aquilo que nos inquieta é depararmo-nos com os desafios que nos sobressaltam, são eles as «pedras» do nosso caminho e, por vezes, as dores da nossa «alma» que tantas vezes fica oculta pelos nossos pensamentos, que as tentam silenciar.

<p><b>Observa e escreve quais as situações que te trazem sofrimento na vida:</b></p>	
<p><b>Que pensamentos estão presentes:</b></p>	
<p><b>Que emoções estão presentes nestas situações e no sofrimento:</b></p>	

Nos ensinamentos do Buda encontramos algo muito interessante que nos ajuda a compreender melhor a razão para a inquietação surgir na nossa mente e para tantas coisas na vida nos levarem a ficarmos inquietos ou em sofrimento, perturbando a nossa paz e, claro, fazendo com que esse desequilíbrio nos leve também a causar sofrimento aos outros. Em Shravasti, um monge (também referido como mendicante ou *bhikkhu*) questionou o Buda sobre a possibilidade de alguém se libertar da cobiça, do ódio e da ilusão. E que esta mesma possibilidade poderia levar ao fim do ciclo da nossa vida e tal é feito praticando o Nobre Caminho Óctuplo<sup>5</sup>.

<sup>5</sup> Sutta Um Mendicante.

## SIDARTA GAUTAMA DESPERTA PARA UMA VIDA DE PAZ

Para te enquadrar sobre quem ensinou os tópicos centrais deste livro e desta proposta de construção de diálogos para a paz, quero partilhar contigo, de forma muito sucinta, a história de Sidarta Gautama e dos seus primeiros tempos, onde práticas, vivências e ideias levaram ao grande propósito que pretendia alcançar.

Sidarta Gautama nasceu há cerca de 2500 anos. Filho da rainha Maya e do rei Suddhodana, do clã Sakya no reino de Kapilavastu, em Kosala, na região entre o Nepal e a Índia. Sete dias após o seu nascimento, a mãe morre e Sidarta é acolhido pela sua tia Pajapati, que mais tarde fundará a ordem monástica feminina com a ajuda de Ananda, o grande seguidor e cuidador do Buda. Quando o grande sábio Asita o visita, diz que Sidarta poderá tornar-se o governante do mundo, como rei ou como o Buda. Esta última parte da profecia assustou o pai, que o fechou no palácio, rodeado de todos os prazeres e cumprindo todos os desejos que pudesse ter.

Para evitar que Sidarta se afastasse da vida real, ele foi protegido de todas as impermanências. Aos 16 anos casa com a princesa Yasodhara, com quem teve um filho, Rahula. No entanto, nada daquilo que parece ser o propósito da nossa vida — conforto, companhia e continuidade através da nossa descendência, parecia agradar a Sidarta, que frequentemente tinha problemas de estômago, ou sofria de tristeza e melancolia.

Um dia, decide sair sorrateiramente do seu palácio e ir à aldeia próxima, onde encontra um idoso e fica chocado

ante a perspectiva do envelhecimento do corpo. Depois a doença, o que quer dizer que nem sempre se está bem. Finalmente encontra a morte e depara-se com um grande sofrimento — tudo tem um fim. No seu Sukhumala sutta, ele diz: «Existem, *bhikkhus*, três tipos de intoxicação. Quais são os três? A intoxicação com a juventude, a intoxicação com a saúde e a intoxicação com a vida. (1) Um mundano sem instrução, intoxicado com a juventude, envolve-se em má conduta através do corpo, fala e mente. Com a quebra do corpo, após a morte, renasce no plano da miséria, num destino ruim, no mundo inferior, no inferno. (2) Um mundano não instruído, intoxicado com a saúde, envolve-se em má conduta através do corpo, fala e mente. Com a dissolução do corpo, após a morte, renasce no plano da miséria, num destino ruim, no mundo inferior, no inferno. (3) Um mundano não instruído, intoxicado com a vida, envolve-se em má conduta com o corpo, a fala e a mente. Com a dissolução do corpo, após a morte, renasce no plano da miséria, num destino ruim, no mundo inferior, no inferno.» O apego a estas intoxicações é também o que nos desvia de uma vida de paz.

Sidarta percebeu então que aquilo que lhe foi concedido não era o melhor para ele e, como tal, partiu do seu palácio e tudo abandonou para se dedicar à meditação e às austeridades, que naquele tempo era o que parecia ser o caminho para o fim do sofrimento. Submete-se a práticas violentas como não comer, suportar dores extremas, respirar o menos possível, sentir o fogo ao seu redor e muito mais, para controlar o corpo e a mente. Sidarta tinha a companhia de cinco ascetas, Kondanna, Bhadduya, Wappa, Mahanama e Assaji. Após seis anos de intenso ascetismo, Sidarta estava tão fraco que a sua vida estava presa por um fio. Foi salvo

por umas papas de arroz que Sujata lhe levou. Sujata era a jovem esposa de um agricultor local da aldeia de Bakraur, «perto» de Bodhgaya (percorri esta região para visitar a gruta onde Sidarta meditava, assim como esta aldeia e as distâncias são consideráveis, mas Sidarta tudo percorria em meditação). A determinada altura, Sidarta escutou alguém que tocava uma melodia e dizia que as cordas não devem ser demasiado frouxas, mas também não devem ser demasiado apertadas. Se estiverem muito frouxas, não tens som, se estiverem muito apertadas, estalam, mas se tiverem a tensão exatamente no meio destes dois extremos, surgirão os mais belos sons.

Assim, Sidarta tem um momento de iluminação: ele compreende que o caminho para a cessação do sofrimento não será através de práticas ascéticas violentas para o corpo, nem uma vida de privação, mas também que não é através de uma vida plena de desejos sensoriais e indulgentes. É no meio que Sidarta encontra a virtude.

Sidarta sentiu-se mais e mais próximo de um objetivo que queria alcançar, com os altos e baixos que a vida lhe apresentava e a oportunidade de talvez regressar a uma vida «normal», no entanto, perseverou na sua procura pela cessação do sofrimento e por uma vida de paz interior. Em Bodhgaya, sentou-se debaixo de uma árvore Bodhi para meditar.

«Quando a minha mente concentrada estava assim purificada, brilhante, imaculada, livre de imperfeições, maleável, moldável, estável e atingia a imperturbabilidade, direcionei-a para o conhecimento do desaparecimento e reaparecimento dos seres. Com o olho divino, que é purificado e ultrapassa o humano, vi os seres passarem e reaparecerem, inferiores e superiores, belos e feios, afortunados

e desafortunados. Compreendi como os seres morrem de acordo com as suas ações: Estes seres dignos, que foram mal conduzidos no corpo, na fala e na mente, injuriadores dos nobres, errados em suas visões, dando efeito a visões erradas em suas ações, na dissolução do corpo, após a morte, reapareceram em um estado de privação, em um destino ruim, na perdição, até mesmo no inferno; Mas esses seres dignos que foram bem conduzidos no corpo, fala e mente, não injuriadores dos nobres, corretos nos seus pontos de vista, dando efeito ao ponto de vista correto nas suas ações, na dissolução do corpo, após a morte, renasceram num bom destino, até mesmo no mundo celestial. Assim, com o olho divino, que é purificado e ultrapassa o humano, vi os seres passarem e reaparecerem, inferiores e superiores, belos e feios, afortunados e desafortunados, e compreendi como os seres passam de acordo com as suas ações. Este foi o segundo conhecimento verdadeiro que obtive na vigília do meio da noite. A ignorância foi banida e o verdadeiro conhecimento surgiu, a escuridão foi banida e a luz surgiu, como acontece com aquele que permanece diligente, ardente e resolutivo.»

«Quando a minha mente concentrada estava assim purificada, brilhante, imaculada, livre de imperfeições, maleável, moldável, estável e atingia a imperturbabilidade, dirigi-a para o conhecimento da destruição das impurezas. Eu soube diretamente como na realidade é: “Isto é sofrimento”; eu soube diretamente como na realidade é: “Esta é a origem do sofrimento”; eu soube diretamente como na realidade é: “Esta é a cessação do sofrimento”; eu soube diretamente como na realidade é: “Este é o caminho que conduz à cessação do sofrimento”. Eu soube diretamente como na realidade é: “Estas são as impurezas”; eu soube

diretamente como na realidade é: “Esta é a origem das impurezas”; eu soube diretamente como na realidade é: “Esta é a cessação das impurezas”; eu soube diretamente como na realidade é: “Este é o caminho que conduz à cessação das impurezas.” Quando eu soube e vi assim, a minha mente libertou-se da mácula do desejo sensual, da mácula do ser e da mácula da ignorância. Quando ela se libertou, veio o conhecimento: “Ela está libertada.” Eu soube diretamente: “O nascimento foi destruído, a vida santa foi vivida, o que tinha de ser feito foi feito, não há mais nenhum estado de ser.” Este foi o terceiro conhecimento verdadeiro alcançado por mim na última vigília da noite. A ignorância foi banida e o verdadeiro conhecimento surgiu, a escuridão foi banida e a luz surgiu, como acontece com quem permanece diligente, ardente e resolutivo. Mas esse sentimento agradável que surgiu em mim não invadiu a minha mente e permaneceu.»<sup>6</sup>

O Buda vivenciou algo que a muitas pessoas que procuram a paz acontece — a perturbação. É como se tivéssemos um desejo muito profundo de algo bom para nós e para os outros, mas que faz apenas surgir o contrário e que, caso não estejamos atentos, nos podemos afundar nesse surgimento.

Assim, de acordo com a história de Sidarta, Mara, a grande ilusão, o sedutor, surge em grande força para impedir o seu despertar. Surge um grande exército para o assustar e quando flechas voam, a serenidade de Sidarta transforma-as em flores. Depois, envia as suas três filhas, que representam o desejo, a aversão e o apego, para o seduzirem e para que

---

<sup>6</sup> Mahāsaccakasutta — O longo discurso com Saccaka.



regresse à vida que tinha no seu palácio tão plena de sensualidade e realização de todos os desejos. Mas apesar de todos os seus esforços para suscitem os desejos sensuais de Sidarta, a sua tranquilidade e concentração meditativa, apenas fazem com que não consigam enraizar-se na sua mente. Finalmente, percebendo a sua derrota, Mara pergunta porque é que ele pensa que tem o direito de se libertar do sofrimento. E assim, Sidarta toca na terra com as pontas dos dedos da mão direita e invoca todo o universo como testemunha do que alcançou e do que fez em todos os tempos das suas vastas vidas e que aquele era o propósito último. Em Bodhgaya, Sidarta torna-se o Buda, ou seja, o Desperto, o Abençoado, não alguém acima de qualquer outro, mas sim alguém que diz que o outro pode também alcançar uma vida de paz, uma vida de felicidade. Assim, o esforço de um pode levar aos bons resultados para toda a humanidade, ou pelo menos para aqueles que queiram escutar e praticar.

«O Realizado abandonou as impurezas que são corruptoras, que conduzem a vidas futuras, que prejudicam, que resultam em sofrimento e futuros renascimentos, velhice e morte. Ele cortou-as pela raiz, tornou-as como um tronco de palmeira, obliterou-as para que não possam surgir no futuro. Tal como uma palmeira com a sua coroa cortada é incapaz de continuar a crescer, da mesma forma, o Realizado abandonou as corrupções para que elas sejam incapazes de surgir no futuro».<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Mahāsaccakasutta — O longo discurso com Saccaka.

«A *Arte da Paz* é, à sua maneira, um pequeno manifesto confiante de que a paz é, não só desejável, mas verdadeiramente possível. Na sua leitura profunda e esperançosa, há propostas de caminho a fazer em direção à saúde espiritual e relacional da humanidade, à diminuição do sofrimento, à harmonia plena.

Que o livro toque muitas vezes, muitas mentes e muitos corações.»

**Helena Águeda Marujo, in prefácio**

*A Arte da Paz* é um livro completo e essencial que exprime a importância do diálogo para a paz em qualquer sociedade. Um livro de leitura obrigatória em que o autor retrata de forma simples, mas autêntica, tanto para académicos como para profissionais e demais leitores, como pode isso ser alcançado.

A obra está dividida em quatro secções, assim como as Quatro Nobres Verdades do budismo, e vai construindo em primeiro lugar a noção de que existe em nós uma inquietude que nos impede de vivermos em paz e depois passa para os conceitos, caminhos e realizações para a paz através do diálogo:

- **Porquê a paz? — qual a necessidade de haver paz na vida;**
- **O diálogo para a paz — o que é o diálogo e como o realizar;**
- **Caminhos para a paz — que ensinamentos e práticas nos podem conduzir a uma vida pacífica;**
- **Como viver em paz — como sustentar a paz e levá-la às questões do nosso quotidiano.**

