

# Conceitos Budistas de Raiz

em linguagem de hoje



Roberto Arruda

# Conceitos Budistas de Raiz em Linguagem de Hoje

Roberto Thomas Arruda, 2021



(+55) 11 98381 3956 [terra@vista.com.br](mailto:terra@vista.com.br)

ISBN 9798715142993

## ÍNDICE

<b>Apresento</b>	<b>3</b>
<b>Por que este texto?</b>	<b>5</b>
<b>As três Joias</b>	<b>18</b>
<b>A Primeira Joia(Os ensinamentos) -A realidade e a verdade</b>	<b>19</b>
<b>As três Verdades Universais</b>	<b>24</b>
<b>As quatro Verdades Nobres</b>	<b>61</b>
<b>O Contexto e a estrutura dos ensinamentos</b>	<b>64</b>
<b>A segunda Joia(O Dharma) – O existencialismo construtivo</b>	<b>68</b>
<b>A terceira Joia(A Sangha) O associativismo essencial</b>	<b>76</b>
<b>As Práticas</b>	<b>83</b>
<b>O Karma</b>	<b>95</b>
<b>A Hierarquia dos Seres, os Seis Reinos e a Divinização dos Arquétipos</b>	<b>101</b>
<b>Samsara, a Roda da Vida</b>	<b>111</b>
<b>Budismo e Religião</b>	<b>124</b>
<b>A Ética</b>	<b>130</b>
<b>A Carnificina de Kalinga e a Conquista pela Verdade</b>	<b>141</b>
<b>Encerramento</b>	<b>155</b>
<b>ANEXO 1 O Dhammapada – O Caminho do Dharma</b>	<b>159</b>
<b>ANEXO 2 - Mahasatipatthana Sutta - Os Fundamentos da</b>	<b>214</b>
<b>Atenção Plena</b>	
<b>Bibliografia</b>	<b>229</b>

# Apresento

este livro, que é resultado de notas e trabalhos universitários escritos em diversas épocas e situações, que conservei como algo que um dia poderia ser organizado de um modo expositivo.

O texto foi composto a pedido de minha mulher, a Dedé, que desde a minha adolescência pavimenta com amor, bondade e mansidão o meu *Dharma*, para que o longo caminho fosse mais suave para os meus teimosos pés.

Não é um trabalho acadêmico, nem um texto religioso, até porque sou um racionalista. É somente o que carrego comigo de muitas pesquisas pessoais, análises e estudos, como um objeto pessoal do qual não me separo.

Dedico-o à Dedé, a todos os meus, ao Prof. Robert Thurman da Universidade Columbia-NY por seus ensinamentos, e a todos aqueles a quem este texto possa, de algum modo, fazer bem.

Este texto sugere reflexão. Sugiro que só o leia quando estiver no âmbito da sua intimidade.

Versão digital em PDF: download gratuito em <https://philpeople.org/profiles/roberto-thomas-arruda>. Este livro não pode ser vendido.

*✓ Não há fogo como a paixão, não há aflição como a raiva, não há sofrimento como o dos apegados, não há felicidade superior à paz”. O Buda – (Dhammapada, verso 202.)*

Meus olhos, meus ouvidos, e minhas lembranças, têm muitas décadas; meu inconsciente tem incontáveis séculos.

## Por que este texto?



*Árvore Bodhi -sob a qual Sidartha Gautama  
atingiu a iluminação*

Saber adequadamente o que é Budismo é essencial para a formação e cultura de qualquer pessoa que não queira ser simplesmente mais um alienado numa manada que caminha às cegas em meio a uma revolução tecnológica.

Se alguém lhe perguntar sobre o que é o Budismo, diga simplesmente que é uma **doutrina humanista** milenar. O

Budismo de raiz é isso, nada mais. Digam também que essa doutrina é muito fácil de ser compreendida, e extraordinariamente difícil de ser verdadeiramente praticada.

Para entendê-la não é necessário ser fluente em sânscrito ou páli, nem consultar papiros e pergaminhos no subsolo dos museus. Você não precisa raspar os cabelos nem vestir roupas orientais. Não é necessário comer talos de bambu, fazer tatuagens no seu corpo, criar um apelido hindi, colocar mandalas no seu escritório, acender incensos pela casa e pronunciar mantras ao pôr do sol, para espanto do seu cachorro. Não se trata de esoterismo, de rituais místicos imaginários, de imersões politeístas, de programas online de auto ajuda, de religiões exóticas e milagreiras ou outras fantasias correntes, honestas ou não, criadas para explorar o sofrimento que carregamos como humanos que somos.

Trata-se somente de uma doutrina humanista chamada Budismo, racionalmente compreensível. Saiba, porém, que para praticá-la é necessário entregar toda a sua vida, sem restrições. Está aí o fascínio que se oferece à nossa mente.

*Medite; não demore, para não se arrepender mais tarde. O Buda –(Sallekha Sutta).*

É possível compreender o budismo de raiz através da linguagem e do conhecimento modernos, e estabelecer suas relações com o pensamento contemporâneo e suas referências. Com isso se torna possível aprofundar e ampliar nossa percepção a respeito da compatibilidade desses princípios milenares com nossas formas modernas de vida e conhecimento.

O estudo necessário para isso é bastante trabalhoso. Budismo é um tema subjacente a uma gigantesca montanha literária e cultural. Quanto mais próximos estivermos do seu conceito original, mais profunda e volumosa será a escavação que temos que fazer. Essa montanha tem duas partes distintas: a literatura acadêmica ( que inclui a literatura monástica) e a literatura comum. A totalidade da literatura acadêmica é polêmica em razão de autenticidade das fontes, questões linguísticas e de qualidade de traduções de documentos arcaicos, influências culturais e ideológicas, etc. Por outro lado, noventa por cento da literatura comum é equivocada ou falsa, de um lado por não ter o cuidado analítico e crítico da metodologia científica, e de outro por abrigar todo tipo de invenções, insuficiência cultural e cognitiva, suposições e até falsidades intencionais. Você pode encontrar milhares de citações literais de Buda num rápido passeio pelo Google; a sua imensa maioria é "fake", e quem as comenta e propaga é um impostor.

Por isso, nossa caminhada deve ser cautelosa.

Entenda-se por Budismo de raiz todo o conteúdo do movimento filosófico, doutrinário e sociocultural iniciado e desenvolvido por Sidartha Gautama (Lumbini, Nepal - 563 AC) até a Guerra de Kalinga (Índia - 260 AC).

Após essa data, uma infinidade de coisas aconteceu em torno ou por consequência dos ensinamentos de Sidartha Gautama, sem que tenham acrescentado nada que fosse relevante à sua doutrina, simplesmente porque ela sempre foi um sistema completo, ao qual nada faltava e ao qual nada deveria ser agregado.

Entretanto, após a Guerra de Kalinga, como veremos, uma série de fatos e interesses culturais, políticos, econômicos e religiosos das diversas culturas védicas, brâmanes e outras, familiarizaram-se com o Budismo e passaram a dele extrair fragmentos, conceitos, textos, argumentos, referências e outros elementos.

Em pouquíssimo tempo muitas correntes e escolas surgiram, como as correntes Mahayana, Sarvastivada, Maitrya, Madhayana, Yogacara, Tantra e muitas outras, levando partes ou fragmentos do Budismo de raiz para o caldeirão de outros conceitos.

Por esses fatos, o Budismo passou a ser caracterizado por uma efervescente relatividade cultural e contaminação religiosa, que se pode notar nas inumeráveis variantes que foi adquirindo com o tempo. Quanto mais foi se agigantando essa relatividade, menos perceptível passou a ser o Budismo de raiz, que é o único conjunto de conceitos que nos interessa aqui.

Um exemplo relevante até no presente dessa miscigenação entre o Budismo e todo o amplo contexto hinduísta e védico é a corrente Mahayana, surgida no século II AC. Esta corrente de pensamento, que preservou os conceitos fundamentais do Budismo, constituiu sua primeira grande bifurcação, agregando ao mesmo todo um contexto mitológico arquetípico representado por divinizações arcaicas e

adaptadas a circunstâncias culturalmente relativas, além de propor uma divisão da cosmologia Budista original em duas partes: o **veículo individual**, correspondendo aos ensinamentos originais de Sidartha Gautama, e o **veículo universal**. A corrente teve início com o monge Nagarjuna, na forma de um conjunto de conceitos e ensinamentos que Sidartha teria reservado para serem revelados somente no futuro, e que, vinte gerações após sua morte, estariam agora sendo entregues a ele, Nagarjuna, como revelação. Os portadores da revelação seriam semidivindades chamadas Nagas (que também é nome de uma tribo arcaica do Sri Lanka). as quais têm um corpo polimórfico metade serpente e metade homem. Com essa morfologia, essas serpentes tanto podem ser benéficas quanto maléficas. Sidartha teria deixado esses ensinamentos originalmente secretos aos cuidados das Nagas para que elas, no tempo certo, os entregassem a quem viesse a ser indicado, no caso ele próprio Nagarjuna.

Sem dúvida, as narrativas sobre Nagarjuna são estruturadas de modo simbólico, dentro de uma cultura repleta de mitos e, por isso, não podem ser interpretadas literalmente.

10  
*Veja os rios entre as pedras e fendas: nos pequenos canais fluem ruidosamente, e nos grandes leitos seguem silenciosamente. O que não é pleno é ruidoso. O que quer que esteja pleno é silente. O Buda (Sutta Nipata)*

11

Mesmo assim, vê-se que, independentemente das qualidades que possa ter a cosmovisão apresentada por Nagarjuna, a amplitude dessas miscigenações submergiu o Budismo de raiz em crenças mitológicas, superstições populares e outras influências, dando-lhes um viés messiânico.

Alguns historiadores acreditam que essas miscigenações foram usadas para tornar o Budismo mais aceitável para as sociedades Hinduístas, incluindo seus símbolos, linguagem e traços mitológicos arraigados em suas culturas. Pode até ser que assim tenha sido, mas o fato é que essas miscigenações em muitos casos tornaram seu núcleo budista original obscurecido e certamente antagônico ao conjunto. Em outras palavras, não ocorreram miscigenações, mas sim fusões, nas quais grande parte da essência budista foi derretida.

Com o passar da história, subdividiram-se sucessivamente essas correntes assumindo formatos de instituições, de escolas filosóficas, religiões, seitas e culturas, passando a ser genericamente denominadas de Budismo, embora uma grande parte não tivesse nenhuma relação relevante com os ensinamentos originais de Sidartha Gautama.

De modo sucinto podemos estabelecer três grandes períodos nos quais tudo isso ocorreu: 1) de 500 AC a 200 AC - O Budismo Monástico, também chamado de "veículo individual" por centrar sua doutrina na vida humana, e que denominamos "Budismo de raiz", objeto deste texto ; 2) de 200 AC a 500 DC - o Budismo messiânico, (por ser derivado dos alegados ensinamentos trazidos a Nagarjuna pelas Sagas), ou "veículo universal", por ter apresentado uma doutrina cosmológica expansiva; 3) de 500 DC a 1000 DC o Budismo universalista esotérico, ou de estilo apocalíptico (vindo da revelação), do qual resultaram a corrente Tantra e suas muitas derivações.

Com a modernidade, essas variantes foram aspiradas por diversas culturas, crenças e práticas místico-mágicas, como a cultura zen, o esoterismo ocidental, etc.

A cada uma dessas divisões ou contaminações, aumentou proporcionalmente o fosso entre o verdadeiro Budismo e esses pensamentos errantes, tornando-os a cada dia mais distantes da realidade quanto do Budismo propriamente dito.

Hoje, qualquer academia de "fitness" ou lojinha de cacarecos esotéricos acha-se capacitada a falar sobre Budismo e suas práticas. Fuja de ambas, a não ser que esteja somente à procura de um "bumbum" mais modelado ou de objetos baratos de decoração, de gosto duvidável.

Portanto, para entendermos o Budismo de raiz, devemos encerrar o nosso caminho em tempo anterior a esses eventos, exatamente no início do século II AC, e descartar definitivamente qualquer interesse por essas infundáveis variantes, especialmente as mais modernas, sob pena de perdermo-nos num caleidoscópio onde religião se

*Vença a raiva com a serenidade; vença o mal com o bem;  
vença a avareza com a generosidade; vença a  
desonestidade com a verdade. O Buda (Dhammapada,  
versículo 223)*

confunde com fantasia, filosofia com folclore, pesquisa com imaginação, e assim por diante.

**Aqui, quando falamos de Budismo, estamos nos referindo a algo anterior a 250 AC.**

Duas coisas, porém, devem ficar registradas nesta introdução: a) A imensurável expansão do Budismo pela Eurásia, e depois pelo mundo ocidental, o aparecimento e sedimentação das suas variantes e culturas, foi um movimento milenar absolutamente pacífico, sem envolvimento nem causalidade com violência, guerras e conflitos. O pacifismo da doutrina budista prevaleceu sobre tudo o que a história colocou à sua frente. b) O processo de expansão do budismo comprova o que hoje alega a ciência histórica: a história humana não é feita de capítulos onde o tempo é a referência, mas de camadas sucessivas, onde o conteúdo se acumula.

O que ocorreu com o budismo difere de tudo o que envolve o desenvolvimento e expansão do humanismo e das culturas ocidentais.

Veja-se o exemplo do Cristianismo, base de quase toda a civilização ocidental. Cerca de 350 anos após a morte de Jesus, o Cristianismo, que era uma doutrina humanista tanto quanto o Budismo, tornou-se a religião oficial do Império Romano através do Édito de Tessalônica, por ordem do imperador Teodósio I. Isso ocorreu não porque Teodósio tenha se santificado, mas por bem sucedida estratégia de controle da tensão popular para a consolidação de políticas que convinhassem ao poder dominante. Ter o povo consigo é o sonho de qualquer ditador.

Muito rapidamente, a doutrina espiritualista de Jesus de Nazaré (que já era muito pobremente documentada por

consequência das perseguições sofridas pelas primeiras comunidades cristãs) estava soterrada sob montanhas de interesses econômicos, políticos, religiosos, culturais e militares.

As instituições, crenças e religiões que se intitularam cristãs tinham pouco a ver com a doutrina do Nazareno. O que restou dos fragmentos históricos da cristandade original permaneceu trancado a sete chaves nas bibliotecas inacessíveis da Igreja Católica e controlado milenarmente pela eficiente censura dos seus teólogos, para impedir sua disseminação, conhecimento e crítica, que certamente mostrariam a imensa distância entre a doutrina de Jesus e os dogmas e crenças convenientes que sustentam a instituição religiosa.

A extensão dessa censura institucional religiosa chegou ao extremo de criar uma aberração cultural que recebeu o nome popular de “evangelhos proscritos” e outros documentos considerados impróprios ou “apócrifos”, que nunca puderam ser vistos ou foram convenientemente “perdidos”, embora pertencessem à humanidade. Ou seja:

*Se uma pessoa fizer o bem, deixe-a fazer isso de novo e de novo. Deixe-a encontrar prazer nisso, pois bem-aventurado é o acúmulo do bem. O Buda (Dhammapada, versículo 118)*

homens travestidos de religiosos no Século XI achavam-se competentes para dizer o que os discípulos de Jesus deveriam ter dito ou não dito um milênio antes, para melhor favorecer a sua próspera instituição eclesiástica, onze séculos depois.

Com essa origem, a nossa tradição ocidental está desde sua formação envolvida, de uma ou outras formas, com violência, guerras, dominações, conquistas, colonialismo, etc. Desde o século XI há poucas guerras ocidentais que não tenham sido feitas em nome da cristandade ou utilizado o argumento da "catequese" para justificar a ganância material e política dos estados que a beneficiavam.

Desse modo, comparando-se as duas tradições a partir das suas origens, pode-se dizer que o Budismo se expandiu pelo mundo com a palavra de uma doutrina, o serviço gratuito das suas escolas e universidades, e o exemplo de vida pacifista dos seus seguidores. Diferentemente, a tradição cristã desenvolveu-se pelo poder político-econômico, pela força da espada e pelo peso da opressão.

*Mesmo que se apresente ricamente vestido, se for calmo, controlado e estabelecido na vida santa, tendo posto de lado a violência contra todos os seres – esse, verdadeiramente, é um homem santo, um renunciante, um monge. O Buda (Dhamapada versículo 142)*

Por isso, quando deixamos o nosso ambiente das culturas ocidentais para abrir o nosso olhar às tradições budistas, como neste texto, não estamos falando de um outro assunto, mas sim de um outro universo que a nossa história jamais conheceu

O Budismo de que iremos falar é termo sânscrito-páli que provém de Budha e não é um substantivo onomástico; não é nome de ninguém e, menos ainda, de Sidartha Gautama, o fundador do Budismo. Buda é um adjetivo qualificativo que significa alguém iluminado, aquele que atingiu a iluminação. Por isso, existem incontáveis Budhas, como se diz de Sidartha, nascidos antes e depois dele. Porém, como todos os estudiosos fazem, vamos chamar Sidartha simplesmente de Buda.

Em qualquer das muitas enciclopédias online qualquer interessado pode rapidamente encontrar narrativas sobre a vida do príncipe Sidartha. Algumas são ao menos em parte fantasiosas ou romanceadas, outras contaminadas por elementos folclóricos ou religiosos.

Umam apegam-se somente às escrituras e desconhecem o conteúdo histórico e cultural, enquanto outras limitam-se à visão histórica e não atingem a fundamentação filosófica correspondente. Diversas expressam, porém, pesquisas

*Tudo o que tem a natureza de surgir, tem a natureza de cessar. O Buda (Kimsuka Sutta).*

acadêmicas respeitadas e conduzidas por metodologia adequada. Incumbe a cada um escolher o que quer. Aqui buscaremos a maior simplicidade possível na nossa linguagem corrente.

Ao tempo da origem do Budismo, a escrita era habilidade de pouquíssimos (geralmente comerciantes). Daí que outros recursos de representação e expressão compreensíveis por todos eram utilizados, ao lado dos escritos. Cantos, expressões e posturas corporais e principalmente símbolos e imagens. Por essa razão, a simbologia budista é extremamente rica e variada, e ao longo do tempo foi incorporada a diversas culturas, adquirindo formas e significados bastante variados entre si. Aqui ilustraremos o texto com alguns símbolos, todos originários dos primórdios do Budismo, e nenhum ligado ao "design esotérico" dos tempos presentes.

Outra forma de expressão da doutrina budista era a poesia, porque Buda afirmava que as pessoas preferiam ouvir versos do que discursos. Assim foi também na Grécia pré-socrática: filosofia e poesia como um núcleo de conteúdo e expressão, até que Platão provocou o divórcio entre ambas.

Era muito intenso e diversificado o modo como Buda utilizava a linguagem em verso para expor seus ensinamentos à sua plateia eclética e multicultural. Muitas vezes as figurações e simbolismos com os quais expressava certos conceitos recorriam a imagens e referências míticas vedas e outros elementos da semiótica Hindi, enquanto que em outras preservava uma rigorosa disciplina epistemológica, quase aristotélica.

Se isso estruturalmente dificultava a hermenêutica de sua doutrina para os estudiosos ( e dificulta até hoje), em termos

de comunicabilidade facilitava sua compreensão pelas pessoas em geral, dando às suas falas uma cativante simplicidade e um fácil entendimento.

Um dos mais importantes documentos canônicos das falas de Buda em verso e, portanto, um dos mais estudados quando se trata de budismo de raiz, chama-se **Dhammapada** (o que significa “O Caminho do Dharma”), com 426 versículos de autoria de Sidartha Gautama.

Para quem tenha interesse nesse texto precioso, ele é encontrado na íntegra no Anexo 2 deste livro.

Buda também discursava metodologicamente, e seus **“Longos Discursos”** são peças canônicas de extraordinária importância.

*Como eu sou, eles também são. Assim como eles, eu também sou'.Desenhando um paralelo consigo mesmo, nem mate nem faça com que outros matem. O Buda (Nalaka Sutta),*

## As três Joias



A essência do pensamento Budista, seu contexto e sua estrutura definem aquilo que se intitula “As três Joias do Budismo”: **os ensinamentos de Buda, o Dharma (o caminho de crescimento de cada pessoa) e a Sangha (a comunidade harmoniosa voltada ao Dharma)**. A esse conjunto deu-se o nome de ***Tiratana***.

Seguiremos a trilha das três joias como roteiro deste texto.

Entendê-lo significa adquirir um conhecimento básico bastante amplo do Budismo. O bastante para fazê-lo- iniciar seu caminho; nunca o bastante para fazê-lo chegar ao fim.

## A Primeira Joia (Os ensinamentos) A realidade e a verdade

Os ensinamentos de Buda (ou a primeira joia, ou primeiro elemento da Tiratana)) são tantos, tão amplos e profundos que seu conhecimento robusto exigiria uma vida inteira de estudos e de práticas, inalcançáveis para nossa turbulenta vida urbana moderna.

Ele não ensinou, porém, somente para os monges e ascetas de vida totalmente meditativa e residentes nos picos inacessíveis de cordilheiras remotas. Estes são aqueles que, por decisão pessoal, abandonaram suas vidas comuns e se entregaram definitivamente, e sem limites, a esses conhecimentos e práticas. São eles que zelam pelos ensinamentos e tradições e conservam esses conteúdos por milênios, enriquecidos por seus intermináveis estudos.

Buda, com as mesmas palavras e pensamentos, ensinou sua doutrina também para nós, homens comuns, ocidentais, nascidos 2.500 anos após sua morte, com nossas neuroses urbanas e modernidades, cansados e confusos dentro de um vagão de metrô ao fim de um dia de trabalho quase

insuportável, num mundo histórico e violento de culturas sem sentido. Tanto quanto os monges longínquos, podemos entendê-la nas nossas circunstâncias de cultura, tempo e espaço porque o instrumento que usamos para tanto existe em todos os homens desde que surgiu a espécie: uma mente que pode ser aberta ao conhecimento, ao crescimento, à evolução, à felicidade e à harmonia com tudo o que existe. Temos que usar nossas mentes; tudo mais é consequência.

Os ensinamentos de Buda são endereçados a todos os homens, pouco importa quais, quando e onde, porque o Budismo é uma doutrina **universal e atemporal**.

Antes de começarmos, e para evitar equívocos semânticos, é necessário esclarecer que os ensinamentos budistas empregam termos comuns e usuais em qualquer língua, mas alguns podem ter um significado que não corresponde exatamente àquele dado ao termo como geralmente empregado na linguagem corrente. São alguns poucos termos usados frequentemente num sentido bastante específico, exigindo nossa atenção no seu emprego, porque depararemos com eles diversas vezes. Os principais são os seguintes:

*Apenas os cabelos grisalhos não fazem um sábio, isso é simplesmente velhice, alguém que envelheceu em vão. O Buda (Dhammapada versículo 260)*

**Iluminação:** Não corresponde ao sentido comum de se receber luz, inspiração, vibração ou energia de uma fonte externa que possa agir sobre nós.

No budismo , corresponde a um estado mental do indivíduo alcançado por ele mesmo, sem qualquer interferência externa, seja ou não material, resultante do pleno conhecimento de si mesmo e de sua realidade interna e externa, de tal modo que seus sofrimentos humanos hajam sido completamente superados e que o indivíduo atinja a diluição da sua identidade em plena harmonia com tudo a que está relacionado. É o ponto culminante da sua evolução, que o incorpora ao todo, dissolve seu "self" e torna desnecessária a continuação de sua experiência humana individual. Assim, a iluminação não é uma dádiva divina, algo herdado nem um milagre ou revelação, dos deuses, mas fruto do esforço humano individual de aprimoramento e aprofundamento diário de cada vida através do conhecimento, da ética, da realidade e da verdade.

**Verdade:** As "Verdades" budistas são factuais: não constituem crenças, convicções, dogmas ou conceitos teológicos ou metafísicos. Não são ditadas nem reveladas por qualquer divindade. São fruto da observação racional da realidade: simples fatos e eventos que podem ser objetivamente constatados pela observação empírica e

*Assim como uma rocha sólida não é abalada pela tempestade, os sábios não são afetados por elogios ou ofensas. O Buda, (Dhammapada)*

fenomenológica. Verdade é tudo aquilo que se pode constatar pela razão, de modo efetivo e crítico.

**Realidade:** É o fundamento material da verdade, o fato, o fenômeno em si, cuja observação e conhecimento, na situação presente em que ocorre, permite a aquisição da consciência. Significa o resultado do estado mental de uma pessoa, estritamente circunscrito ao momento presente e dependente do nível e direção da atenção do indivíduo, determinado por um estado cerebral específico.

**Sofrimento:** É o estado de insatisfação, desajuste ou inquietação do indivíduo decorrente do seu desconhecimento da realidade presente, apego às obsessões vindas de fatos passados, fantasias do futuro imaginário, da existência do "self" e desejo recorrente das coisas impermanentes. O sofrimento é a grande obra do apego

**Felicidade:** Nossos conceitos correntes de felicidade estão ligados à satisfação de desejos, alcance de objetivos ou aquisição de alguma coisa. Para o Budismo, a felicidade é algo diametralmente oposto a isso que pensamos, porque isso que pensamos para Buda significava somente **apego**. A felicidade no pensamento budista significa exatamente o desapego, a libertação da necessidade psicológica de posse e domínio, e essencialmente da ilusão do "self", da crença existência do "eu" como um ser isolado.

Buda repetiu esse ensinamento insistentemente, dada a sua importância doutrinária.

Para Buda, predecessor do que hoje é a filosofia da mente, repetir era necessário, sempre.

**Desejo e apego:** Diferentemente da maioria dos conceitos éticos tradicionais, o desejo em si no budismo, inclusive o desejo carnal, não é estereotipado como algo abjeto, imoral ou pecaminoso em si, mas sim visto como uma resposta natural ao sofrimento, cuja valoração não está nele, mas nas formas como possa se manifestar. Os textos são bastante claros ao tratarem do “caminho do meio”, o caminho do equilíbrio:

A pessoa não deve buscar os prazeres sensuais que são baixos, vulgares, grosseiros, ignóbeis e que não trazem benefício; e não deve buscar a mortificação que é dolorosa, ignóbil e que não traz benefício. O Caminho do Meio descoberto pelo Tathagata evita ambos os extremos; proporcionando visão, proporcionando conhecimento, conduzindo à paz, ao conhecimento direto, à iluminação, a Nibbana. (O Buda - Aranavibhanga Sutta. A Análise do Não Conflito)

Tanto é assim que Sidartha Gautama se refere negativamente e por diversas vezes ao “desejo ansioso”, causador de sofrimento, diferenciando-o assim do desejo puro e simples, um fenômeno que é parte da nossa fisiologia e da nossa mente.

Estudos psicanalíticos recentes, argumentam que, para se referir às causas do sofrimento, Buda usou a palavra “simtanha”, que não significa “desejo”, mas quer dizer “sede” ou “anseio”, configurando o **apego**. Entre os estudiosos contemporâneos, existem diversas conceituações de “apego”, que em geral convergem para o que poderíamos chamar de tentativa de agarrar-se a uma experiência que não se pode reter ou atingir, e não o desejo de felicidade ou de completude em si.

Essas conceituações são corretas, mas estão formuladas de um modo que, esclarecendo o que seja desejo, acabam por confundir a noção de apego. Confundir-se apego e desejo no budismo constitui um erro. Apego é um dos conceitos mais claros e fundamentais da doutrina budista e dos seus ensinamentos. É comum também confundir-se apego com amor, o que é outro erro: quando você quer o bem a algo ou alguém você ama; quando você quer para si algo ou alguém, você se apega.

Assim sendo, e mantendo fidelidade para com os textos originais, apego é entendido como algo que, em nossa língua, pode se expressar em três atitudes: **sentimento de posse, desejo de dominação e luxúria**. É nessas atitudes que moram os três venenos da mente, como veremos adiante.

Assim como as Três Joias, os **ensinamentos** de Buda são sustentados e apresentados em três pilares que expressam todo o seu conteúdo: **as três Verdades Universais, as quatro Verdades Nobres e o Dharma**.

## As três Verdades Universais

São elas: **princípio da impermanência e da natureza do vazio, o princípio do sofrimento, e o princípio da inexistência do "eu" e da alma eterna**.

As três verdades universais têm estrutura axiológica e expressam o conjunto de conceitos mais essenciais do Budismo, além de serem aqueles de mais difícil compreensão. Compreendê-los exige atenção e reflexão, muitas vezes complexa e cansativa, mas sem o que nada conheceremos do pensamento de Sidartha Gautama, a não ser sua superfície,

geralmente exibida de forma folclórica e até banalizada por modismos de todo gênero.

Buda ensina esses enunciadas da forma seguinte:



*A flor de lótus: símbolo central e universal do Budismo*

- a) *Tudo o que existe é transitório e está em constante mutação; nada é perene; a realidade é vazia;*
- b) *O sofrimento é parte inerente da vida humana e é consequência do desconhecimento da realidade e do apego às*

*coisas transitórias;*

c) *Não existe qualquer individualidade estável nem uma alma individual eterna e imutável . O “eu”, o indivíduo, não existe isoladamente. Os indivíduos são ilusões. Existe somente em cada ser uma estrutura de características e atributos mutáveis, incorporados ao todo, em conjunto e interdependência com todos os outros seres vivos.*

A declaração da primeira dessas verdades tem o nome de “**princípio da impermanência e da natureza do vazio**”, e surge da doutrina budista da inexistência da alma, chamada “**Anatta**”, ou o “não-eu” ou “não-alma”.

Temos que entendê-lo de uma forma compreensível, sem o que não adianta prosseguirmos.

Na primeira vez em que essas declarações são lidas por alguém, é comum que elas se sintam inteiramente confusas e achem que nunca conseguirão compreender o que Buda quis dizer com isso. São afirmações conclusivas, sem nenhum argumento ou silogismo que permita sua análise crítica. São afirmações aparentemente irracionais, vindas do nada, como dogmas ou profissão de crenças, e cujo enunciado não mostra qualquer coerência com o que entendemos por realidade.

Na procura por elementos de pesquisa e interpretação, alguns confundem ainda mais as pessoas, mas outros, aos poucos, começam a fazer algum sentido e acabam por mostrar a contundente coerência do que parecia ser somente o absurdo.

Não serei eu, com minhas muitas limitações intelectivas, quem conseguiria apresentar uma explicação lógica para tudo isso. A limitação do conhecimento humano é grande, e em verdade sabemos pouquíssimo de algumas poucas

*Evitando de fazer o mal, cultivando o bem, purificando o coração: este é o ensinamento dos Budas. O Buda (Dhammapada versículo 183)*

coisas. No mais, somos todos ignorantes. A ignorância, entretanto, como algo que não tem começo, mas pode ter fim, consegue ser ultrapassada com o devido esforço que possa abrir uma porta para a compreensão das coisas. O conhecimento é o filho dileto da persistência, tanto quanto a ignorância é a cria espúria da preguiça.

Exponho aqui, portanto, somente os elementos que para mim e outros autores construíram e atribuíram sentido lógico às afirmações de Buda, para as quais foram encontrados sólidos elementos de sustentação na ciência moderna, especialmente na física quântica, nas neurociências, e na nascente cosmologia científica. Se Buda era um realista científico, devemos buscar o conteúdo das suas expressões na ciência, e não em revelações, mitos, ritos e lendas.

Tudo se baseia em como enxergamos o universo e a nós mesmos, e o que há de incompleto nisso, de modo a podermos perceber o que chamamos de realidade a partir de outro ângulo, com outra postura e com outro alcance, diversos daqueles que recebemos por tradição.

Foi-nos ensinado que o universo é feito de três componentes: a matéria, de que são feitos os corpos ou objetos (que é de natureza molecular e estável), a energia (que é de natureza ondular e é instável) e o espaço (que não é coisa nenhuma). O todo é feito de corpos ou objetos, energias e espaços. Até Galileu Galilei viu as coisas assim. Buda contrariou essa cosmologia simplista, dizendo em sânscrito, há 2.500 anos, exatamente aquilo que Antoine Laurent Lavoisier (1743-1794) disse em francês no século XVIII da nossa era, sob o título de Lei da Conservação das Massas:

*“Na natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma”*

Parece simples o que Buda disse em outros termos e o que Lavoisier confirmou com seus experimentos. Bastaria entender e aceitar que tudo se transforma para estar proclamado o cerne da primeira verdade budista: “Tudo o que existe é transitório e está em constante mutação”. Mas não é tão simples assim.

O que Buda e Lavoisier disseram não tinha relação com a cosmologia que recebemos por tradição. O que ambos disseram dirigia-se a conceitos de uma cosmovisão muito mais complexa e cientificamente verificável. Segundo essa cosmovisão, era necessário rever os conceitos existentes sobre os componentes do universo em que vivemos.

Ambos estavam adiante do seu tempo. O que Buda nos disse é que não existe esse Universo como feito de matéria e corpos isolados (que são de natureza molecular e estável), de energia (que é de natureza ondular e é instável) e de espaço que separa os corpos (que não é coisa nenhuma)

Segundo seu ensinamento, a matéria é essencialmente instável e não se limita a uma estrutura molecular, do mesmo modo que não existem corpos isolados nem o espaço tido como ausência de matéria e energia. Segundo ele, a

*Aquele que trava a crescente raiva como um cocheiro trava a carruagem em movimento, a esse eu chamo um verdadeiro cocheiro. Os outros meramente seguram as rédeas. O Buda (Dhammapada, versículo 222)*

10/10/2014 10:00:00 AM

energia não é ondular nem instável; ela é vibracional e estável, e o espaço que separa os corpos não existe, porque não há corpos a serem separados.

Com esses componentes, o universo não é um conglomerado de objetos e energia; **o universo é um todo sistêmico e contínuo** e, em verdade, matéria e energia são a mesma coisa, sendo diferenciadas somente por graus de concentração vibracional.

Como o que Lavoisier e Buda afirmaram se aplica tanto à matéria quanto à energia, ambos concluem que esse sistema cosmológico tem um equilíbrio próprio.

Tudo o que existe nesse sistema existe desde a origem do universo. Nada lhe foi acrescentado, nada lhe foi subtraído.

As moléculas de carbono existentes em minhas mãos não foram feitas pelo meu corpo: existem há muitos milhões de anos. A luz solar que me ilumina foi gerada de forma vibracional há milhões de anos e chega agora até mim. É a mesma frequência vibracional que iluminou as tardes de Ramsés III, tanto quanto as minhas moléculas de carbono podem ter estado nos cabelos de Cleópatra.

*Como uma gota d'água em uma folha de lótus, ou água em um lírio vermelho não se apegam, o sábio não se apega ao que vê, ao que ouve ou ao que sente. O Buda (Sutta Nipata).*

Visto assim o universo como um sistema contínuo, mutável e dinâmico, pergunta-se sobre o que, então, seriam os corpos que vemos, animados e inanimados, que para a nossa percepção estão distantes e separados uns dos outros?

Essas distâncias e separações são produto de nossas mentes, elaborados a partir das limitações da nossa percepção, causadas pela incapacidade sensorial de captar as diversas formas de energia e partículas de matéria que tornam o sistema contínuo.

Corpos e objetos são pontos de maior concentração de energia vibracional e matéria molecular, de maior ou menor complexidade e extensão, conseqüentes do fluxo sistêmico constante de expansão do universo. Esses pontos são formados pela própria dinâmica do processo sistêmico cósmico.

Todos esses pontos de concentração são instáveis e diluídos no fluxo sistêmico, uma vez atingida a sua função evolutiva, determinada pelo próprio movimento do sistema. Assim, tudo o que vemos como matéria ou corpos, não passa de um acúmulo energético-molecular funcional e absolutamente instável. Entre o que chamamos de corpos não existe espaço, porque a matéria e as energias são contínuas. Entre meu corpo e o seu não há espaço, porque

*O mundo está afligido pela morte e decadência. Mas o sábio não se aflige, tendo percebido a natureza do mundo. O Buda (Sutta Nipata)*

espaço não existe; entre nós só existem trechos sistêmicos de menor concentração de energia e matéria molecular, os quais, entretanto, **não sofrem interrupção**. A matéria é contínua entre mim e você. No nosso caso existem entre nós no mínimo moléculas de oxigênio, nitrogênio, hidrogênio, ácidos flutuantes e energias vibracionais variadas, térmicas, luminosas, sonoras, etc, os quais também existem em maiores proporções nos nossos corpos que achávamos que eram separados por um espaço e feitos de conteúdos diferentes, mas não são.

Desse modo, nossos corpos não existem como corpos ou objetos separados e estáveis. Somos somente pontos de concentração de um imenso fluxo onde tudo é parte de um todo sistêmico e estamos interrelacionados com tudo mais que existe. O ar que você expira pode conter moléculas de cálcio que amanhã poderão fazer parte dos meus dentes. Não há nos nossos corpos nenhuma célula que esteja neles há mais de sete anos.

Na verdade, a diferença entre seu corpo e a árvore do seu jardim está somente na gradação de complexidade e acumulação de energia, nada mais.

*Escravos dos seus desejos, os homens vão para baixo levados pela correnteza, assim como uma aranha que cai na teia tecida por ela mesma. As pessoas firmes se retiram do mundo quando se desapegam, e, deixando de lado todo sofrimento, não olham para trás. O Buda – (Dhammapada)*

Nesse imenso sistema em constante mutação nenhum átomo e nenhuma vibração desaparecem, assim como nenhuma é criada. Todas e tudo, porém, transformam-se a cada instante, integrando-se a um ponto de concentração ou sendo eliminado dele. Nada nasce, nada morre, e a vida de alguém é somente a breve estabilidade de um ponto qualquer de concentração circunstancialmente necessário a algum subsistema cósmico.

Diversas das afirmações feitas por Buda estão recebendo crescente abrigo da mecânica quântica e de outros campos modernos de ciência.

Kenneth Chan, em artigo recentemente publicado ("A Direct Experiential Interpretation of Quantum Mechanics") evidencia essa aproximação entre a tradição budista e a ciência contemporânea:

*“A formulação da mecânica quântica na verdade não sugere, de forma alguma, uma dicotomia mente-matéria e certamente não sugere materialismo ou solipsismo. A mecânica quântica realmente aponta para um meio-termo entre esses dois extremos de materialismo e solipsismo, uma compreensão que Werner Heisenberg e Wolfgang Pauli finalmente alcançaram. Isso significa que a formulação da mecânica quântica na verdade aponta para o ponto de vista filosófico da filosofia budista Madhyamika, também conhecida como filosofia do Caminho do Meio. A filosofia Madhyamika nos permitiria incluir o papel da consciência na*

*física quântica sem acabar nos extremos do solipsismo ou do materialismo.*

*Neste artigo, a formulação da mecânica quântica é explicitamente interpretada em termos da filosofia Madhyamika, e isso pode ser feito diretamente, sem quaisquer modificações na formulação original da mecânica quântica, e sem a necessidade de condições ad hoc adicionais. Em outras palavras, podemos ter uma interpretação experiencial direta da mecânica quântica que se encaixa perfeitamente com a filosofia Madhyamika. Assim, além de ser apoiado por uma análise lógica extremamente precisa e um profundo insight meditacional, agora também há evidências científicas concretas de que a visão Madhyamaka da realidade está correta”. (in <http://kenneth-chan.com/physics/direct-experiential-interpretation-of-quantum-mechanics> - retrieved on Mar. 05,2021). Tradução do Autor)*

A vida, portanto, é nada mais do que uma breve concentração de energia relacionada essencialmente a tudo mais que existe.

Isso, ofenda ou não as nossas crenças, é inteiramente demonstrado pela física moderna. Trata-se de ciência, de

fatos constatados, de realidade demonstrada. Não são assuntos opinativos; são o que são.

Os elementos que reunimos até aqui são os mesmos que sustentam o segundo elemento, ou afirmação, da primeira verdade universal: **a realidade é vazia**, o que não significa ser necessariamente inexistente.

A realidade é tida por Buda, tanto quanto pela ciência moderna, como o resultado do estado mental de uma pessoa, estritamente circunscrito ao momento presente e dependente do nível e direção da atenção do indivíduo, determinado por um estado cerebral específico. Não existe uma realidade absoluta, objetiva, formulada externamente ao indivíduo. Você e eu podemos atravessar juntos a mesma rua no mesmo momento. Minha atenção vai se voltar para o sinal luminoso para pedestres do outro lado da rua porque tenho medo de ser atropelado, e não perceberei a mulher com blusa vermelha ao meu lado. Você irá voltar sua atenção para os sapatos brancos do homem à sua frente, porque deseja ter uns como eles, e não atentará para o sinal luminoso, nem para o delinquente que se aproxima para furtar sua bolsa.

*Irradie amor sem limites para o mundo inteiro. O Buda  
(Metta-Sutta)*

Chegaremos juntos ao outro lado da rua tendo vivido duas realidades profundamente diferentes, agindo diferentemente diante dos mesmos estímulos, e poderemos nos perguntar: "O que é realidade: a minha ou a sua?".

Conhecendo-se hoje o funcionamento do processo neuro-cerebral-perceptivo, a neurociência e a psicologia experimental, tanto quanto Buda, eliminam do conceito de realidade tanto o passado (conservado nos retentores de memória do indivíduo) quanto o futuro. A inclusão de dados armazenados na memória para a formulação da realidade assemelha-se a uma obsessão, na medida em que seus conteúdos não existem mais e por isso não podem orientar o estado mental perceptivo no presente. O futuro, por sua vez, é meramente imaginário e fortemente influenciado por vieses, desejos e medos, não compondo o conceito de realidade sob nenhum aspecto

Dessa forma, limitada ao estado mental resultante dos processos perceptivos de cada momento, a realidade é extremamente volátil, podendo mudar abruptamente a cada segundo e não retém nenhum conteúdo estável ou que possa ser reincorporado a outro momento.

Dessa forma, a realidade é vazia e se limita à percepção e análise do momento corrente. Esse pensamento é condizente com diversas tendências recentes da neurociência e da psicologia cognitiva que mais incisivamente levantam a hipótese de inexistência da realidade, em face exatamente da sua natureza volátil e inconsistente, já apontada por Buda.

Buda ensinou insistentemente que uma mente saudável e estruturada está inteira e permanentemente dirigida ao

momento presente, sem dele se distanciar por nenhum motivo. É o que ele chamou de “concentração correta”, um dos oito caminhos do Dharma. De modo simples, tudo o que Buda quis nos dizer sobre a mente pode ser resumido numa palavra: **disciplina**.

A declaração da Segunda Verdade Universal atém-se ao **princípio do sofrimento**, tido como inerente à vida humana e produto do próprio homem através de sua mente.

---

*Uma por uma, pouco a pouco, a cada momento deveria um homem sábio remover as suas próprias impurezas, tal como um ferreiro remove as impurezas da prata. O Buda (Dhammapada, versículo 239)*



As escrituras Budistas assim definem o sofrimento:

*“O que é afinal a nobre verdade do sofrimento? Nascer é sofrimento; envelhecer é sofrimento; morrer é sofrimento; a tristeza, a lamentação, a dor, a angústia e o desespero são sofrimento; não conseguir o que se deseja, é sofrimento; resumindo: os cinco agregados da existência são sofrimento.*

*E afinal, o que é nascer? É o aparecer de seres pertencentes a determinada ordem, a sua concepção e o acto de nascerem, o virem à existência, a manifestação dos agregados da existência, o começo da actividade sensitiva - a isto chama-se nascer.*

*E o que é envelhecer? É a degradação de seres pertencentes a determinada ordem, o acumular de mais idade, o debilitar, o ficar grisalho, o enrugar; a diminuição da força vital, a exaustão dos sentidos - a isto chama-se envelhecer.*

*E o que é morrer? É a partida e o desfalecer de seres de determinada ordem, a sua destruição, o desaparecimento, o término do seu período de vida, a dissolução dos agregados da existência, o descartar do corpo - a isto chama-se morte.*

*E o que é a tristeza? A tristeza surge por qualquer tipo de perda ou infortúnio com que a pessoa se depara, pela preocupação, susto, aflição e lamento - a isto chama-se tristeza.*

*E o que é o lamento? É toda a lamúria e queixume por qualquer tipo de perda, infortúnio sofrido, o facto de se lamentar e recriminar, o estado de aflição e deploração - a isto chama-se lamentação.*  
4 D. 22 27

*E o que é a dor? É a sensação dolorosa e desagradável produzida pela impressão física - a isto chama-se dor.*

*E o que é a angústia? É a dor e o desagrado mental, o sentimento doloroso e desagradável produzido pela impressão mental - a isto chama-se angústia.*

*E o que é o desespero? É o estado aflitivo e angustiante que surge de qualquer tipo de perda ou infortúnio com que a pessoa se depara, a desolação e a exasperação - a isto chama-se desespero.*

*E o que é o sofrimento por não se conseguir o que se deseja? Aos seres que estão sujeitos a nascer, surge o desejo: “Ah, pudéssemos não estar sujeitos a nascer! Pudéssemos não ter pela frente mais nenhum nascimento!”. Sujeitos ao envelhecer, à doença, à morte, à tristeza, à lamentação, à dor, à angústia e ao desespero, surge-lhes o desejo: “Ah, pudéssemos não estar sujeitos a estas coisas! Pudéssemos não ter de nos sujeitar a isto de novo!”*

*Mas tal não se obtém por mero desejo; e não obter o que se deseja, é sofrimento.”*

Fonte: “A Palavra do Buddha” Autor: Nyanatiloka Mahathera Tradução: Bhikkhu Dhammiko A 2ª Edição da versão portuguesa de A Palavra do Buddha, traduzido pelo Venerável Dhammiko Bhikkhu é uma oferta de Dhamma do grupo Kataññutā da Malásia, de Singapura e da Austrália ao qual expressamos a nossa gratidão por tornar possível esta publicação para distribuição gratuita. Budismo Theravada da Floresta – C. R. E-mail: mosteirotheravada@gmail.com www.mosteirobudista.com Portugal – 2013

Nosso entendimento moderno do sofrimento humano cabe inteiramente nesses conceitos. As condições biológicas e existenciais dos seres humanos, e notadamente seu necessário associativismo para a sobrevivência, significam uma enorme pressão sobre a estrutura física e psíquica do indivíduo, desde o seu nascimento até a sua morte. A sobrevivência física do indivíduo impõe uma série de esforços, muitas vezes de extrema complexidade e de execução quase inalcançável. Neurologicamente muito mais complexo do que os outros animais do seu ambiente natural, o esforço pela sobrevivência dos humanos contém não só esforços físicos e respostas instintivas, mas ainda imensas tarefas psíquicas, mentais e comportamentais.

Carregando no seu genoma toda a história da espécie e suas estruturas instintivas e evolutivas, o humano enfrenta ainda a tarefa de adequá-las às suas amplas capacidades

psíquicas e cognitivas, capazes de armazenar, avaliar e qualificar as informações de todas as suas experiências

individuais. Além disso, tem a necessidade de interrelacionar todo esse seu contexto com os contextos de todos os outros indivíduos e com o ambiente em que vive.

Não bastasse isso, carrega ainda o homem a faculdade cruel de desenhar a realidade que quiser com sua imaginação, nível em que se torna uma criatura alienada.

Ser pudéssemos ver o ser humano esquematizado sobre uma prancha de desenho, teríamos a sensação de estar diante de uma máquina impossível, de um projeto louco, de uma aberração da mente. Porém, como viemos da natureza e nos parece não termos sentido em nós mesmos, os instintos e seus hormônios nos mandam viver e lutar por tudo isso que nos intimida, amedronta e nos esmaga. A esse conjunto damos o nome de “condição humana”, e o nosso esforço causado por ela chamamos de “sofrimento”.

Aprendemos, assim, a ver o sofrimento como imposto pela natureza, como algo **externo** que nos agride e causa dor e desconforto. Alguma coisa que vem de fora, da natureza e dos outros indivíduos, e que não queremos.

*Não subestime o mal pensando: “Ele não irá me atingir”.  
Pois tal como gota a gota se enche um pote, também o tolo  
se enche do mal pouco a pouco acumulado. O Buda –  
(Dhammapada, versículo 121)*

O budismo consegue compreender toda essa estrutura causal da realidade, mas discorda com veemência da visão que temos do sofrimento. Buda sempre foi enfático e atribuir à mente de cada um o sofrimento que carrega, e isso é nuclear na sua doutrina.

No budismo existem, sem dúvida, causas objetivas e cognoscíveis para o sofrimento, mas ele depende essencialmente de como cada um vê essas causas e como reage a cada uma delas. Assim, não existe sofrimento como fenômeno externo e objetivo; existe, sim, o sofrimento de cada um, causado por ele próprio por ação de sua mente. Sofrer não é um verbo que se conjuga no plural, mas sim um estado mental do qual só se fala no singular, lastreado nesse fundamento axial, Buda ensina três coisas: a) independentemente dos seus contextos exteriores, a causa do sofrimento é o desconhecimento(ou ignorância) das suas verdadeiras causas e seus efeitos; b) É possível conhecer as causas do sofrimento e suas consequências através do conhecimento, da introspecção verdadeira, profunda e crítica da realidade; c) Uma vez conhecidas criticamente as causas e consequências do sofrimento, é possível minimizá-lo ou até eliminá-lo.

O argumento budista afirma implicitamente que existem em cada pessoa **concausas internas para o sofrimento**, que são determinantes quanto aos efeitos das possíveis causas externas. Além da ignorância racional quanto às suas causas, associam-se na formação do sofrimento: uma mente indisciplinada, o apego à ilusão do “eu” como ser isolado e sem relação necessária com os demais seres, os sentimentos de posse e dominação, a ausência de estrutura ética, uma psique não racionalizada criticamente, posturas

comportamentais como a soberba, o narcisismo, a avareza, o desprezo, a ausência de empatia, a avareza, o ódio, a violência.

A enorme maioria das doutrinas religiosas atém-se quase que exclusivamente às causas externas do sofrimento, e em geral atribuem-lhes concausas místicas, e imaginárias, como castigos por ofensas à divindade, contas a pagar vencidas do indivíduo, originárias de desrespeitos aos preceitos em vidas anteriores, insuficiência de louvor e apelos aos deuses e outras divindades menores, etc.

Além disso, proclamam a submissão ao sofrimento e sua aceitação, porque assim os deuses o querem e nós merecemos. Sem essa humilde submissão, jamais teremos ingresso à prometida vida eterna, na qual só existe satisfação.

De forma diametralmente oposta, para o budismo o sofrimento é um processo mental e individual que deve ser desaceito, combatido e expurgado pelas pessoas que os desenvolveram em suas mentes, como verdadeira doença. A vida não se presta a pagar dívidas imaginárias, a dissecar medos delirantes ou receber flagelos pela vontade das divindades. A vida existe para ser vivida com felicidade e alegria.

Por sua vez, felicidade e alegria não significam satisfação de desejos e recebimento de prêmios, mas a percepção e conhecimento mais profundos da vida e de nós mesmos, com o intuito de atingir a maior harmonia e integração possíveis com todos os seres com os quais nos interrelacionamos, com uma mente disciplina e saudável, sem os defeitos pessoais que nos impedem disso e livres das obsessões e fobias guardadas num passado que não existe, e dos delírios de um

futuro imaginário que possivelmente nunca existirá. Ignorância e apego: as duas sementes mentais do sofrimento.

Quando Buda finalmente faz o enunciado de sua Terceira Verdade Universal, abre o cenário que mais causou e causa até hoje intermináveis discussões na ciência e na filosofia, na cosmologia e nas religiões, e mesmo dentro do próprio budismo: **o princípio da inexistência do "eu" e da alma eterna.**

Negando a realidade de um ser que exista isolada e distintamente, de um corpo que achamos que é físico e estável e de uma essência individual que antecede a existência do corpo (ou que surja com o seu nascimento) e permanece após sua morte, Buda nega identidade ao indivíduo, no sentido em que todas as culturas o entenderam a qualquer tempo.

Diante do desenvolvimento dos argumentos e constatações budistas, as ideias iluministas como o dualismo Cartesiano parecem um simples equívoco congelado no tempo, e as

*“Por si mesmo o mal é feito; por si mesmo alguém se contamina. Por si mesmo alguém deixa de fazer o mal; por si mesmo é que alguém se torna puro. Pureza e impureza dependem de nós mesmos; ninguém pode purificar o outro.”*  
- O Buda (Dhammapada versículo 165)

mais recentes e perturbadoras descobertas da neurociência e da neuropsicologia trazem a sensação de estarmos desvendando aquilo que havia sido dito há mais de dois milênios.

O texto abaixo resume de modo muito claro esse posicionamento do Budismo de Raiz:

*“A crença em uma alma eterna é um equívoco da consciência humana.*

*Com relação à teoria da alma, existem três tipos de professores no mundo:*

*O primeiro professor ensina a existência de uma entidade ego eterna que dura mais que a morte: Ele é o **eternalista**. O segundo professor ensina uma entidade egóica temporária que é destruída na morte: Ele é o **materialista**. O terceiro professor **não ensina uma entidade do ego eterna nem temporária**: Ele é o Buda.*

*O Buda ensina que o que chamamos de ego, self, alma, personalidade, etc., são termos meramente convencionais que não se referem a nenhuma entidade real e independente. De acordo com o budismo, não há razão para acreditar que existe uma alma eterna que vem do céu ou que é criada por si mesma e que irá transmigrar ou prosseguir diretamente para o céu ou para o inferno após a morte. **Os budistas não podem aceitar que haja algo neste mundo ou em qualquer outro mundo que seja eterno ou imutável**. Nós apenas nos apegamos a nós mesmos e esperamos encontrar*

*algo imortal. Somos como crianças que desejam agarrar um arco-íris. Para as crianças, um arco-íris é algo vívido e real; mas os adultos sabem que é apenas uma ilusão causada por certos raios de luz e gotas d'água. A luz é apenas uma série de ondas ou ondulações que não têm mais realidade do que o próprio arco-íris.”*

(Venerável K. Sri Dhammananda Maha Thera –Tradução do autor.  
Fonte: <https://www.budsas.org/ebud/whatbudbeliev/115.htm> em mar.10,2021)

Negando-se desse modo a identidade terrena e eterna ao indivíduo, cria-se um enorme debate em torno de aparentes conflitos conceptuais intransponíveis gerados pelas palavras de Sidartha Gautama:

1 -Se Buda falou de divindades, como negar um deus criador, eterno e estável?

2 – Se Buda falou em reencarnação e renascimento, como dizer-se que não existe alma estável e, portanto, eterna?

3 – Se Buda falou que a vida é eterna, e dissertou sobre “diversas vidas sucessivas” como negar-se eternidade à nossa vida individual?

4 – Se Buda se referiu a céu e inferno, como sustentar essas negativas?

Percorrendo calmamente os cânones budistas que mais abordaram esses assuntos, e pesquisando as opiniões de estudiosos que mergulharam profundamente nesses textos por anos e anos, podemos chegar à conclusão de que, de fato, Buda realmente falou tudo isso (basta ler o Dhammapada), mas não disse nada daquilo que nossos ouvidos

antropocêntricos acham que ouviram ou gostariam de ter ouvido.

Qualquer sílaba dita por Buda, para ser entendida, deve ser analisada cuidadosamente quanto a linguística, semântica, contexto, época, propósito, equivalência, compatibilidade canônica, cultura, paradigma e propósito. Buda pode ter falado qualquer coisa, mas só após essa paciente inquirição podemos dizer que Buda disse ou não disse "A".

Todos esses estudos mostram que Buda não disse nada do que vulgarmente entendemos sobre esses conceitos tão delicados. O que ele teria dito, então?

Sobre a referência às divindades, acredito em primeiro lugar (embora não fale sânscrito nem páli) que possa ser difícil escrever um parágrafo inteiro numa dessas duas línguas, sem se referir mesmo que brevemente a alguma divindade. Isso em razão da imensa riqueza mística das suas culturas, do extraordinário simbolismo que extraem da natureza e da incomparável tendência à divinização que isso significa, espelhando-se em todo o comportamento e inclusive na língua. Afastem, porém, os incautos, duas ideias tolas: a de que essas divinizações realmente se refiram a entres externos e sobrenaturais, e a de que as mesmas são meras fantasias folclóricas. Estariam cometendo um erro grosseiro.

*Mas há uma impureza pior que todas as outras –; a ignorância é a pior impureza. O Buda (Dhammapada, versículo 243)*

102

As divindades das quais Buda falou receberam em meados do século XX, do psicólogo Carl Jung, companheiro de Sigmund Freud, a designação de **arquétipos**, conteúdo do nosso inconsciente coletivo transmitido de geração após geração pelo genoma humano, e o qual o indivíduo adquire sem necessidade de nenhuma experiência individual.

Com uma admirável lucidez o Lama Thubten Yeshe escreveu:

*“As entidades de meditação Tântrica não devem ser confundidas com aquilo que diferentes mitologias e religiões possam significar, quando falam de deuses e deusas. Aqui, a divindade com a qual escolhemos nos identificar representa as qualidades essenciais da experiência despertada, que é latente dentro de nós.*

*Para usar a linguagem da psicologia, tal divindade é um **arquétipo** da nossa mais profunda natureza, nosso mais profundo nível de consciência.*

*Na Tantra focalizamos nossa atenção nessa imagem arquetípica e nos identificamos com ela, de modo a atingir os aspectos mais profundos do nosso ser e trazê-los para a nossa realidade presente”* (Introduction to Tantra: A vision of Totality (1987) pg. 42 Tradução do Autor.

Dessas divindades Buda falou sim, e muito, até por ter sido um precursor da psicanálise.

Quanto ao renascimento e reencarnação, devemos separar claramente as coisas. Buda nunca falou de um binômio renascimento/reencarnação. Ele falou de uma só coisa: renascimento.

De reencarnação falou somente a imaginação dos homens, ao seu bel prazer.

A reencarnação é um conceito presente em algumas religiões tradicionais e correntes modernas de pensamento, como a teosofia, que consiste essencialmente em manter a crença de que temos uma individualidade dualista: corpo perecível e mente, essência ou alma imperecível, os quais são separados na morte. A parte física fenece irreversivelmente e a essência, mente ou alma é incorporada a um outro corpo, mantendo sua individualidade e identidade. Essa reincorporação ou reencarnação pode ocorrer de modo imediatamente posterior à morte, ou vir a ocorrer num futuro indefinido (como a ressurreição dos mortos para a cristandade).

Buda jamais disse uma sílaba que endossasse esse tipo de pensamento, sempre repudiou intensamente a ontologia

*O tolo que tem consciência da sua tolice é até certo ponto sábio. Mas um tolo que se considera sábio é realmente tolo;*  
*O Buda (Dhammapada varsículo 63)*



Nesse ciclo, o renascimento descrito pelo budismo é uma herança transmissível de **agregados impermanentes** gerados pelos indivíduos, e não de sua identidade, seja qual for, que não é permanente e desaparece com a morte. Esses agregados são energias e vibrações emanadas da consciência (ou estado mental) enquanto o indivíduo era vivo, como seus valores morais, desejos, crenças, apegos, emoções dominantes e padrões comportamentais.

Esse entendimento do renascimento como um ciclo de consciência é consistente com os conceitos budistas, como **anicca** (impermanência), **dukkha** (sofrimento), **anatta** (ausência de identidade) e mostra o conceito de **karma** como um elo de causa e consequências desses estados mentais.

Outras compreensões mais extensivas do sentido de renascimento, além de não encontrarem apoio canônico, podem conflitar com os demais conteúdos conceptuais do budismo.

Quando Buda falou sobre renascimento, esse conceito era meramente filosófico. Podemos agora, porém, vê-lo com as lentes da ciência moderna e entender que seu conteúdo se relaciona a outras evidências já desenvolvidas pelas leis da física das energias.

Pelo ensinamento budista, o estado mental do indivíduo é um **sistema energético**, ou um conjunto de energias específicas interrelacionadas entre si, ao qual deu o nome de agregado impermanente, ou seja, um sistema energético claramente definido (agregado) que não tem estabilidade permanente, mas que no momento da morte do indivíduo não é destruído, e cujo conteúdo é transformado em um outro tipo de energia. A esse processo ele deu o nome de **renascimento**.

Esse pensamento, por ele declarado há 2.500 anos, hoje faz parte da literatura básica de qualquer curso do segundo grau:

*“Em física, a **lei ou princípio da conservação de energia** estabelece que a quantidade total de energia em um sistema isolado permanece constante. Tal princípio está intimamente ligado com a própria definição da energia.*

*Um modo informal de enunciar essa lei é dizer que **energia não pode ser criada nem destruída: a energia pode apenas transformar-se de um tipo a outro(s).**”*

([https://pt.wikipedia.org/wiki/Lei\\_da\\_conserva%C3%A7%C3%A3o\\_da\\_energia](https://pt.wikipedia.org/wiki/Lei_da_conserva%C3%A7%C3%A3o_da_energia))

A lei da conservação da energia só é aplicável a um sistema energético isolado, ou seja, cujos limites tenham sido definidos, a partir do que se torna possível sua representação matemática, que foi primeiramente feita por Gottfried Wilhelm Leibniz em torno de 1680, e aperfeiçoada por Thomas Young em 1807, com a seguinte expressão:

$$\frac{1}{2} \sum_i m_i v_i^2$$

O conceito budista estabelece o sistema energético do estado mental do indivíduo como um agregado impermanente (mutável) de elementos energéticos gerados por sua experiência pessoal (sentimentos, instintos, emoções, comportamentos, desejos, crenças, memórias), e afirma que, no momento de sua morte, o estado mental (agregado energético) do indivíduo não é destruído, mas sim

transformado em outro tipo de energia que se agregará a uma outra forma de vida qualquer, o que chamou de renascimento.

Essa conceituação não destoa em nada da declaração fundamental do princípio de conservação de energia da física moderna.

Devemos considerar ainda, em termos de física, que a aplicação da fórmula de Young pressupõe a quantificação da energia em questão. Isso ainda falta à demonstração matemática do argumento budista, porque não é ainda possível quantificar, por qualquer processo ou conceito, o estado mental de uma pessoa no momento de sua morte.

É uma expectativa científica razoável que um dia, adiante, a neurociência, que já trabalha incansavelmente nesse terreno, venha a nos apresentar essa quantificação em escalas e unidades cognoscíveis. Se isso vier a ocorrer, poderíamos então dizer que o princípio milenar de renascimento de Buda corresponde a uma fórmula matemática comprovada e que expressa uma verdade cientificamente indiscutível.

*A fome do desejo é a pior das doenças, a existência pessoal é o pior dos sofrimentos. O Buda (Dhammapada versículo203)*

Na dimensão do seu tempo, Buda não criou sistemas de crenças; ele procurou insistentemente fazer ciência com o uso da razão.

Do texto "No que os Budistas Acreditam" , do venerável K. Sri Dhammananda Maha Thera, extraio o seguinte trecho (tradução do Autor):

"A doutrina de Buda (Anatta) a respeito tem mais de 2.500 anos. Hoje, a corrente de pensamento do mundo científico moderno está fluindo em direção ao Ensino de Anatta "Inexistência-Alma" de Buda. Aos olhos dos cientistas modernos, o homem é apenas um feixe de sensações em constante mudança. Os físicos modernos dizem que o universo aparentemente sólido não é, na realidade, composto de substância sólida, mas na verdade um fluxo de energia. O físico moderno vê todo o universo como um processo de transformação de várias forças das quais o homem é uma mera parte. Buda foi o primeiro a perceber isso. "(In <https://www.budzas.org/ebud/whatbudbeliev/115.htm>)

A terceira pergunta questiona que se Buda falou que a vida é eterna, e dissertou sobre "diversas vidas sucessivas, não poderia negar a eternidade da vida do indivíduo.

` Poderia, sim. O conceito de eternidade da vida, a Samsara, é um conceito cosmológico e não antropocêntrico. Buda não está falando de pessoas, mas de processos energéticos universais. As "diversas vidas" a que se refere não são relativas à identidade de nenhum indivíduo, mas à constante reciclagem das energias que dele emanavam e que são transformadas, participando de outras formas de vida.

Quando o indivíduo em questão nasceu, não recebeu uma carga recém produzida de energia nova para constituir seus

estados mentais. Recebeu da natureza um agregado energético de componentes tão antigos quanto o universo, reciclados incontáveis vezes, através de inúmeras formas de vida, exatamente como as moléculas de carbono das suas unhas, que podem ter estado nos dentes do cachorro de Napoleão.

Assim também acontece na sua morte: tudo se transforma para nascer novamente, porque até a física declara que a energia, como a matéria, nunca é destruída; somente é transformada.

Finalmente, a quarta pergunta se dirige sobre as falas de Budha a respeito de céus e infernos. Esses conceitos são muito relativizados no budismo e não tem semelhança com os modelos ocidentais que veem ambos como locais, âmbitos ou dimensões onde o indivíduo que morreu encontrará a extrema felicidade ou a desgraça interminável. Na tradição ocidental ambos são cenários resultantes de um processo dialético prêmio/castigo, geralmente lastreados em códigos morais religiosos e outros sistemas éticos deontológicos.

*O mal é feito apenas através do eu. Só através do eu alguém é aviltado. A prática do mal é abandonada apenas através do eu; e só através do eu alguém é purificado. A pureza e a impureza pertencem ao eu. Nenhum homem pode purificar outro. O Buda (Dhammapada versículo 165)*

Além disso, o indivíduo e sua identidade não sobrevivem à morte do seu corpo. No budismo, não existem esses conceitos de punição ou premiação para construir os céus e os infernos de nossas almas, para poderem ir a qualquer lugar ou dimensão receber prêmios ou serem submetidas a torturas eternas, pela ira dos deuses e sua incapacidade de perdoar os míseros humanos. O indivíduo desaparece com a morte, diz Buda: “Porque então fala em céus?”

Ele não fala sobre esses nossos céus. Os conceitos de céus e infernos são de **natureza estritamente cosmológica**, e não se referem absolutamente a indivíduos.

Segundo Buda, o imensurável contexto universal, onde o processo da vida ocorre, é formado por camadas sobrepostas, por layers que se diferenciam pela qualidade das energias que contém. Como líquidos de diversas densidades num recipiente, essas camadas energéticas vão se diferenciando, em razão de sua densidade no caso do nosso recipiente, e em razão das suas qualidades intrínsecas no pensamento budista.

Como existem matéria mais densa e menos densa, também existe energia mais sutil e elaborada e menos sutil e mais grosseira. A energia e o estado mental que impulsionam um

“*As pessoas boas brilham de longe, como os picos dos Himalaias. Os maldosos, como flechas disparadas na noite, desaparecem sem serem vistos. O Buda (Dhammapada, versículo 304)*”

“*As pessoas boas brilham de longe, como os picos dos Himalaias. Os maldosos, como flechas disparadas na noite, desaparecem sem serem vistos. O Buda (Dhammapada, versículo 304)*”

guerreiro não são as mesmas que inspiraram Chopin ao compor seu Noturno.

Ocorre que ( e sobre isso a física moderna já se manifestou), as energias semelhantes se atraem, e as diferentes se repelem. O **princípio da atração e repulsão das energias** é ostensivamente visível na física eletrostática; menos visível em outros contextos energéticos, e jamais negado em nenhum sistema de energia, mesmo que imperceptível aos sentidos ou aos aparelhos de que dispomos.

No âmbito dessa concepção, Buda afirma que os seres habitam diferentes camadas do processo cósmico da vida e da sua evolução, conforme a natureza e qualidades das suas energias, e que se atraem e se repelem conforme as suas diferenças.

Cada camada do processo cósmico da vida abriga e recebe seres e formas de vida energeticamente compatíveis e correspondentes. Cada uma dessas camadas constitui o mundo para os seres que as ocupam, o qual não se mistura com os outros mundos onde vivem outros seres. Esse conceito não é físico, espacial ou material; é energético: o mundo de cada um é o que ele percebe, pensa, interpreta, sente e faz.

O resultado é que a vida é disposta em níveis de qualidade energética. Os níveis mais altos são ocupados pelos seres de estrutura mais complexa e de conteúdo energético mais elaborado, experiente e elevado, portadores da harmonia, do amor e da paz, da generosidade e da compaixão, do desinteresse e da solidariedade, do crescimento e do conhecimento e do desapego ao "self". **Estes são os céus**, onde os seres mais elevados habitam.

Os níveis mais baixos são ocupados pelos seres ainda dominados pela violência e pelo ódio, pela ignorância e por seus instintos ainda primitivos, pela luxúria e pelo individualismo cego. **Estes são os infernos**, camada onde os seres bestiais vivem.

Nenhum deles é um lugar; são níveis energéticos ou atmosferas vibracionais ( estados mentais, em termos de neuropsicologia moderna) onde a mente de cada indivíduo se situa conforme a sua qualidade ou densidade. Não se morre para se chegar aos céus e aos infernos: nós já vivemos neles uma vez que são produto das nossas vidas (sentimentos, ações, emoções, pensamentos, etc.) e das nossas mentes, que são responsáveis por seu conteúdo.

Por força da lei física da atração das energias semelhantes, esse ambiente energético é agregador de mentes semelhantes que se interrelacionam com a própria vida. Desse modo, carregamos em nossas mentes o mundo de sofrimento ou de verdadeira alegria que nós próprios criamos; arrastamos conosco em nosso caminho os céus e os infernos aos quais decidimos pertencer. E não há nada mais merecido do que os céus ou infernos que construímos.

Assim, podemos dizer que existem diversos mundos diferentes e que o guerreiro violento e Chopin não habitam o mesmo.

O que o pensamento budista ensina é que os elementos do agregado impermanente do estado mental do indivíduo, após a sua morte e extinção de sua identidade, continuam a existir conforme o princípio de conservação de energia, e que pelo princípio de atração e repulsão passarão a integrar um desses mundos: aquele com o qual tiver mais semelhança.

Na interminável roda da vida, a Samsara, e conforme a qualidade existencial da vida vivida por cada indivíduo, a cada renascimento suas energias serão agregadas a seres mais ou menos evoluídos, e continuarão a existir no mundo correspondente às suas qualidades, podendo ser aprimoradas ou corrompidas, evoluírem ou regredirem.

Como o sentido da roda da vida é atingir a iluminação, o topo de todos os mundos (onde tudo se estabiliza), o agregado impermanente de cada pessoa renascerá sucessivamente após cada morte, transformando-se e agregando-se a outros seres, mudando-se dos mundos inferiores até os mais superiores, mesmo que para isso tenham que passar pelo caminho de milhares, milhões de vidas.

Todo esse complexo conteúdo da doutrina da Anatta tornou-se ao longo do tempo e das diversificações do budismo um terreno de tumultuadas discussões, discordâncias, interpretações e sub doutrinas emergentes ou opositoras.

Surge aqui um fato interessante a respeito de Buda: ele não dava nenhuma importância doutrinária à existência ou inexistência da alma, e sequer respondia perguntas dos seus discípulos a respeito.

Do mesmo texto do venerável K. Sri Dhammananda Maha Thera, antes citado, extraio o trecho seguinte:

***"Buda considerava a especulação da alma inútil e ilusória. Certa vez, ele disse: 'Somente por meio da ignorância e da ilusão os homens se entregam ao sonho de que suas almas são entidades separadas e autoexistentes. Seu coração ainda se apega ao Eu. Eles estão preocupados com o céu e buscam o prazer do Eu no céu. Assim, eles não podem ver a bem-aventurança da retidão e a imortalidade da verdade. ' Ideias***

*egoístas aparecem na mente do homem devido à sua concepção do Eu e anseio pela existência.”*

Não se tratava de desdém ou coisa semelhante. Tratava-se de respeito às pessoas. Sidartha sabia perfeitamente que esses conceitos eram exatamente aqueles aos quais as pessoas mais se apegavam pelo imenso medo que carregavam da inexistência, da morte, da extinção da identidade, do “self”.

Sabia o Buda que quanto mais as pessoas se envolvessem com essa interminável discussão, menos estariam dispostas e abertas para conhecer sua doutrina como um todo e para trabalharem e se concentrarem no melhoramento de suas vidas. Ele nunca impôs crenças, sejam quais forem, a ninguém, e menos ainda aceitou estar ofendendo a crença de alguém. Por outro lado, ele não poderia deixar de afirmar um ponto tão importante de sua doutrina e dos seus ensinamentos.

Assim, ao lado do fato de Buda ter exposto claramente sua doutrina da Anatta, entendia muito empaticamente a imensa dificuldade que muitas pessoas teriam para aceitá-la, bem como o sofrimento inútil a que seriam submetidas se tivessem que discutir ou abandonar suas crenças consoladoras.

Da mesma forma que Sidartha rejeitava todo e qualquer dogma como uma crença violentadora, imposta por alguma forma de dominação, também não criava nem impunha nenhuma crença. Somente ensinava a sua doutrina e recomendava a todos que nunca aceitassem como verdadeiro nada do que ele dizia, simplesmente porque havia sido ele quem disse. Recomendava que só aceitassem o que fazia realmente sentido para cada um deles, após uma reflexão serena e profunda.

Além de entender que essa especulação era inútil e ilusória, Buda fazia ainda uso daquilo que adiante veio a ser formulado por Blaise Pascal (1623 – 1662) conhecido na filosofia iluminista como “o argumento pragmático”. Esse argumento afirmava que não havia nenhum prejuízo para as pessoas em acreditarem na alma eterna, mesmo que ela não existisse, mas que poderiam prejudicar-se caso não acreditassem e a alma existisse.

Buda pensava o mesmo, com a grandiosidade da sua consciência.

*Melhor que um homem que vence em batalhas mil vezes mil homens, é aquele que vence a si mesmo. Ele é, na realidade, o maior dos guerreiros. O Buda (Dhammapada versículo 103*

## As quatro Verdades Nobres

Constituem o conjunto dos ensinamentos como foram expostos e cujos temas passam a ser vistos não mais no contexto cosmológico e ontológico em que foram formulados, mas como a realidade experimental dos seres humanos,

**A primeira verdade** é a afirmação de que sofrimento é da essência da vida humana. A vida é um processo desenvolvido em meio ao sofrimento.

O conteúdo dessa afirmação já nos foi exposto pelas palavras do próprio Buda no texto do Saccavibhanga Sutta, nas páginas 33 a 35.

**A segunda verdade** declara que as causas do sofrimento são interiores ao indivíduo, e por ele mesmo criadas ou mantidas, e não algo que advenha de fatores, causas ou

*Esteja livre do futuro; esteja livre do passado; atravesse para a outra margem. Com uma mente inteiramente livre, você não cairá no nascimento e na morte. O Buda (Dhamappada, v.348)*

circunstâncias externas. O budismo responsabiliza cada indivíduo por seu próprio e particular sofrimento e declara que somente ele pode reduzi-lo. O sofrimento não é um mal externo que vitima o homem como se ele não fosse protagonista da própria dor.

Ao lado dessa fantasia da vitimação, o desconhecimento ou ignorância das causas do sofrimento impedem que ele possa ser removido. Aliada ao desconhecimento do verdadeiro sentido da vida, e da verdadeira realidade a respeito de si mesmo, essa ignorância do processo do sofrimento estimula ainda diversos fatores que aumentam e agravam o sofrimento, como o apego à ilusão do “self”, o egoísmo, e a cegueira em relação aos seus próprios defeitos

**A terceira verdade** A redução do sofrimento é possível através da compreensão racional da realidade e de suas causas. Todo sofrimento é um processo que parte de uma causa cognoscível, e sua descoberta e compreensão estabelecem um processo capaz de reduzi-lo intensamente e conduzir o indivíduo a uma vida de equilíbrio e harmonia. Verdade e realidade são a mesma coisa.

Esse processo de eliminação do sofrimento, porém, exige um processo. O budismo propõe esse processo num modelo composto de 8 caminhos atitudinais, e lhe dá o nome de “**Nobre Caminho Óctuplo**”, “Caminho do meio” ou simplesmente **Dharma**.

**A quarta verdade.** O caminho para o fim do sofrimento (Dharma) é o processo individual que cada um pode trilhar em sua vida visando a redução do sofrimento e o alcance da alegria e felicidade e da iluminação.

O Dharma é a última das quatro verdades nobres e ao mesmo tempo a Segunda Joia da Tiratana.

Por razão metodológica, e seguindo a Tiratana, estudaremos o **Dharma** e seu **caminho óctuplo**, em outro Capítulo, dada a extensão do seu conteúdo, e por concentrar todas as principais práticas e conteúdos atitudinais do budismo.

*O ocioso que não se esforça quando deveria, que apesar de ainda jovem e forte está cheio de preguiça, com uma mente cheia de pensamentos vãos - um homem tão indolente não encontra o caminho para a sabedoria. O Buda (Dhammapada versículo 280*

## O Contexto e a estrutura dos ensinamentos

Os fundamentos, como vimos, constituem a associação dos elementos de uma cosmovisão fundada no realismo racional, em constante transformação evolutiva, e de um humanismo que se estrutura na relatividade da existência do indivíduo a toda sua realidade exterior. O homem é um ser relativo.



*As pegadas de Budha  
simbolizando seu caminho de iluminação*

O Budismo é uma doutrina evolucionária que nega qualquer valor ao indivíduo humano e seu conteúdo, enquanto um "self" de existência isolada, nega, ainda a existência de uma divindade transcendental, absoluta e criadora, assim como de uma alma individual eterna, afirmando a identidade entre a verdade e a realidade cognoscível e mutável, e afastando

qualquer ideia absoluta ou dogmática (esta repulsa às ideias absolutas e imutáveis é aplicada pelo movimento budista até em relação aos seus próprios fundamentos).

A cosmovisão budista despreza qualquer fundamentação metafísica e qualquer crença estabelecida, tomando-as por

meras ilusões indemonstráveis e impossíveis de atingir uma expressão experimental da realidade e, portanto, da verdade.

O contexto em que esses princípios foram apresentados por Buda não era receptivo: uma sociedade dominada milenarmente pela cultura védica, e todas as suas tradicionais religiões politeístas como o Brahmanismo (e todas as componentes do que chamamos "Hinduísmo"). Esse contexto tinha natureza elitista e política autocrática e discriminatória que se fundavam na dominação, na violência, em crenças subjugadoras e na manutenção da ignorância para sustentação do poder.

Do choque frontal e intenso entre o advento do budismo e a cultura védica, religiosa, politeísta, e dominante, não se poderia esperar a sobrevivência dessas novas ideias, e até dos seus propositores, não fossem as origens nobres de Sidartha e sua admirável habilidade e capacidade organizacional para constituir os primeiros núcleos budistas. Essa estruturação foi feita de modo que os núcleos pudessem ser aceitos pela sociedade, e vistos como grupos sociais nobres por sua busca pelo conhecimento, e inofensivos por seu princípio de não violência e desinteresse pelos bens materiais.

Embora reunissem sem nenhuma distinção castas, gêneros, culturas e níveis culturais os mais diferentes, sem qualquer discriminação, seja qual fosse (o que não era aceito pela cultura de então), Sidartha conseguiu fazer com que esses núcleos não fossem vistos como ameaça ou algo desprezível. Conseguiu ainda envolver a sociedade tradicional e dominante na assistência material aos seus seguidores (como o suprimento de alimentos e outros auxílios), na medida em que eles viviam vida de recolhimento e deixavam de ter qualquer tipo de renda.

Esse contexto sustenta: a) Um modelo educacional revolucionário que afirma a necessidade essencial da educação avançada em ciências em geral, ética e ciências do comportamento (a sabedoria, a ética e o controle da mente), que são considerados indispensáveis à vida de todo indivíduo. b) Um modelo comportamental baseado na ética, de valores e preceitos simples e práticos, onde a compaixão, a solidariedade, o amor, a gentileza e o despojamento surgem como suas virtudes. c) Um modelo relacional associativo entre os indivíduos em fins comuns e grupos culturais adequados ao seu desenvolvimento. d) Uma visão econômico-social caracterizada pela empatia, harmonia e colaboração entre os indivíduos, lastreada na paz e ausência de qualquer forma de violência, onde os conflitos se resolvam pela razão, participação e consenso, sempre prevalecendo o bem comum. e) Uma política ambiental fortemente preservacionista, fundada no mais amplo respeito à vida, em qualquer uma de suas formas. f) Um modelo de política governamental baseado no.

*O mal que é feito pelo próprio eu, nascido do próprio eu e produzido pelo próprio eu, esmaga o tolo do mesmo modo como o diamante quebra uma dura pedra preciosa. O Buda (Dhammapada versículo161)*

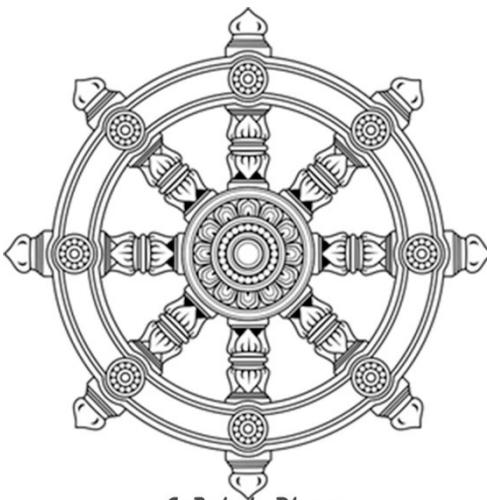
conhecimento, na realidade, na liberdade, na equidade e na representação plena

Todos esses modelos são integracionistas, de modo a abrigar todas as culturas, origens, gêneros e classes sociais e econômicas, sem qualquer exceção ou discriminação.

## A segunda Joia (O Dharma)

### O existencialismo construtivo

Mais do que uma prática ou roteiro, o caminho óctuplo é o desenvolvimento de um pensamento que em certos pontos lembra o existencialismo sartreano, no sentido de basear-se na



*A Roda do Dharma*

afirmação de que o homem não nasce com nenhuma bagagem, essência, estigma, missão, destino ou restrição preexistente. O homem nasce, pura e simplesmente, como fruto da natureza em seu processo evolutivo, e nasce dotado de todos os recursos necessários para viver e crescer. Assim, é responsável por si mesmo

e por tudo o que será, porque é capaz de avaliar, decidir e escolher o que conterà cada instante da sua vida. O homem é o único construtor da sua existência, e sua obra pode tanto ser admirável ou um desastre. O homem é o construtor da sua própria essência, construtor de sua vida e de sua ou mente,

porque tudo decorre da sua experiência. Tudo depende dele, somente dele.

É por essas características que denomino o Dharma "existencialismo construtivo".

A vida não é um desafio, nem um prêmio ou punição: **a vida é somente uma oportunidade.**

O Dharma oferece 8 caminhos atitudinais capazes de facilitar o caminho de cada um pela vida, para que essa oportunidade não seja perdida, ou desperdiçada.

Na sua apresentação, é um roteiro, um guia indicativo. No seu conteúdo, porém, constitui um complexo e admirável sistema comportamental que utiliza processos cognitivos interrelacionados entre si e com elementos de natureza psicodinâmica, ética e social, e cuja prática continuada leva ao desenvolvimento do equilíbrio e da harmonia, que são o caminho da iluminação.

O Dharma é chamado de "Caminho do Meio" porque Buda o concebeu para ter essa finalidade.

A busca pela iluminação, não só na vida de Sidartha Gautama como ainda nas primeiras comunidades budistas, tinha a natureza de atividade monástica. Restrita inicialmente aos bhikkhus (o mesmo que monge) que se dedicavam inteiramente a isso com suas práticas e estudos. Como consequência, essas práticas tendiam a ser levadas ao extremo, o que acabava por criar uma distorção que contrariava o próprio fundamento e o objetivo da busca da iluminação. O próprio Buda, em sua vida, experimentou períodos de

extremismo relativos a certas práticas como o jejum, os limites da meditação e do isolamento, entre outros. Desse modo ele pôde compreender que o caminho da iluminação deve ser moderado, natural e compatível com a vida diversificada das pessoas, até porque sua doutrina não foi construída para todos os homens e não somente para monges.

Sidarta quis então propor caminhos moderados (do meio) para que a prática de sua doutrina não se tornasse um encargo ou uma doença, mas uma forma agradável e alegre de vida, e deu ao “Caminho do Meio” oito rotas que constituem os raios de uma roda: “A Roda do Dharma”

Nos textos deixados por Buda, a apresentação do Dharma é bastante sucinta, como uma lista de curtos enunciados. Essa concisão dificulta em parte a sua interpretação e nos conduz a textos complementares ou explicativos para maior compreensão. Talvez seja por isso que a maioria dos escritores procura acrescentar comentários e interpretações explicativas ao texto canônico. Em verdade, acabam não acrescentando nada e correm o risco de se tornarem textos banais. Acredito que há ninguém mais capacitado para definir cada um dos oito caminhos do que seu autor, Sidarta Gautama, com suas próprias palavras:

*Trilhando este Caminho você vai terminar o seu sofrimento. Eu mostrei este Caminho quando percebi de que modo os espinhos devem ser removidos do corpo. O Buda (Dhammapada, ver.275)*

## O CAMINHO ÓCTUPLO

### *Mahasatipatthana Sutta (D22)*

48. *E o que, amigos, é a nobre verdade do caminho que conduz à cessação do sofrimento? É justamente este Nobre Caminho Óctuplo; isto é, **entendimento correto, pensamento correto, linguagem correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, atenção plena correta e concentração correta.***

*E o que, amigos, é **entendimento correto**? Entendimento do sofrimento, entendimento da origem do sofrimento, entendimento da cessação do sofrimento e entendimento do caminho que conduz à cessação do sofrimento – a isto se denomina entendimento correto.*

*E o que, amigos, é **pensamento correto**? O pensamento da renúncia, o pensamento da não má vontade e o pensamento da não crueldade – a isto se denomina pensamento correto.*

*E o que, amigos, é **linguagem correta**? Abster-se da linguagem mentirosa, abster-se da linguagem maliciosa, abster-se da linguagem grosseira e abster-se de linguagem frívola – a isto se denomina linguagem correta.*

*E o que, amigos, é **ação correta**? Abster-se de matar seres vivos, abster-se de tomar o que não*

*seja dado e abster-se de conduta imprópria com relação aos prazeres sensuais – a isto se denomina ação correta.*

*E o que, amigos, é **modo de vida correto**? Aqui um nobre discípulo, tendo abandonado o modo de vida incorreto, ganha o seu pão através do modo de vida correto – a isto se denomina modo de vida correto.*

*E o que, amigos, é **esforço correto**? Aqui um bhikkhu (1) gera desejo para que não surjam estados ruins e prejudiciais que ainda não surgiram e ele se aplica, estimula a sua energia, empenha a sua mente e se esforça. Ele gera desejo de abandonar estados ruins e prejudiciais que já surgiram e ele se aplica, estimula a sua energia, empenha a sua mente e se esforça. Ele gera desejo para que surjam estados benéficos que ainda não surgiram e ele se aplica, estimula a sua energia, empenha a sua mente e se esforça. Ele gera desejo para a continuidade, o não desaparecimento, o fortalecimento, o incremento e a realização através do desenvolvimento de estados benéficos que já surgiram e ele se aplica, estimula a sua energia, empenha a sua mente e se esforça. A isto se denomina esforço correto.*

*E o que amigos, é **atenção plena correta**? Aqui um bhikkhu (1) permanece contemplando o corpo como um corpo, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Ele permanece*

*contemplando as sensações como sensações, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Ele permanece contemplando a mente como mente, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. A isto se denomina atenção plena correta.*

*E o que, amigos, é **concentração correta**? Aqui, um bhikkhu afastado dos prazeres sensuais, afastado das qualidades não hábeis, entra e permanece no primeiro jhana, que é caracterizado pelo pensamento aplicado e sustentado, com o êxtase e felicidade nascidos do afastamento. Abandonando o pensamento aplicado e sustentado, um bhikkhu entra e permanece no segundo jhana, que é caracterizado pela segurança interna e perfeita unicidade da mente, sem o pensamento aplicado e sustentado, com o êxtase e felicidade nascidos da concentração. Abandonando o êxtase, um bhikkhu entra e permanece no terceiro jhana que é caracterizado pela felicidade sem o êxtase, acompanhada pela atenção plena, plena consciência e equanimidade, acerca do qual os nobres declaram: ‘Ele permanece numa estada*

*feliz, equânime e plenamente atento.” Com o completo desaparecimento da felicidade, um bhikkhu entra e permanece no quarto jhana, que possui nem felicidade nem sofrimento, com a atenção plena e a equanimidade purificadas.*

*A isto se denomina concentração correta.*

*A isto se denomina a nobre verdade do caminho que conduz à cessação do sofrimento.*

**49** *-Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais externamente, ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando ambos, os fenômenos que surgem como os fenômenos que desaparecem nos objetos mentais. Ou então, a atenção plena ‘de que existem os objetos mentais’ se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação às Quatro Nobres Verdades.*

(Tradução do sânscrito para o inglês por Thanissaro Bhikkhu <https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN22.html>. Versão em português: <https://www.acaoinsight.net/sutta/DN22.php>, download em Mar.14, 2021 – comercialização proibida)

Os oito caminhos do Dharma não são alternativos; formam um conjunto inseparável, onde a ausência de uma das rotas torna o todo impossível.

## 5

### A terceira Joia

#### (A Sangha)

#### O associativismo essencial

O Budismo, ao lado de ser uma doutrina, é um movimento, uma ação social e comportamental humanista. Nessa doutrina não há lugar para o isolamento e para qualquer forma de individualismo ou egocentrismo. Tudo está centrado nas interrelações entre as coisas e os seres.

Até os monges de vida extremamente monástica vivem e fazem tudo em razão da comunidade, desde aquela em que se recolhe para seus estudos e práticas, até a sociedade como um todo, em todos os seus aspectos, com a qual mantém um vínculo essencial.

Como não existe senso de individualidade no budismo, a doutrina só existe dentro de um associativismo existencial, ou seja: a doutrina não se perfaz em si mesma, mas somente na sua existência e manifestação entre as pessoas.

Sendo assim, desde o início Buda dirigiu seus ensinamentos e práticas a pequenas comunidades que abrigavam qualquer pessoa que quisesse aderir às suas atividades. Elas tinham o nome de Sanghas.

Eram comunidades residentes, onde as pessoas passavam a viver num ambiente comum e sob as mesmas circunstâncias e condições, dedicando-se aos seus estudos, experiências e práticas, incluindo principalmente a meditação e a assistência aos que ali buscassem qualquer tipo de socorro.

Sanghas tinham algumas marcas identificadoras através das quais eram conhecidas pela sociedade: a) rejeitavam definitivamente qualquer tipo de violência ou competição; b) eram compostas por pessoas que haviam se desapegado dos poderes sociais e econômicos; tornaram-se pobres e anônimas; c) recebiam qualquer pessoa para integrá-la sem qualquer distinção de origem ou casta, gênero, cultura, crença, raça, idade ou condição social ou cultural, desde que se propusesse a seguir seus princípios e práticas.

Ficaram assim conhecidas como “as comunidades mendicantes”, na medida em que seus membros não trabalhavam em troca de dinheiro e haviam se despojado dos seus bens. Para se alimentarem pediam um pouco de alimento aos moradores das vilas e cidades, o que lhes era dado pela imagem amigável e verdadeira de pessoas que adquiriam crescente conhecimento por seus incansáveis estudos, que estavam dispostas a receber qualquer pessoa

*A morte carrega o ser humano cuja mente se dedica a colher as flores dos sentidos, assim como uma forte inundação carrega consigo uma aldeia adormecida. O Buda (Dhammapada versículo 47).*

em busca de um amparo humano, e que repudiavam a violência. Diante dessa interrelação com a sociedade como um todo, as Sanghas tinham uma regra bastante severa quanto à alimentação: alimentavam-se somente uma vez ao dia e em quantidades somente necessárias às suas necessidades corporais. Era uma forma de prestar respeito ao apoio das cidades ao lhes fornecerem alimentos que, em contrapartida, não podiam se perder pela gula ou pelo simples prazer em comer.

Nesse delicado contexto, as Sanghas conseguiram ser bem vistas e aceitas pela sociedade, apesar de abrigarem castas as mais diversas, mulheres em paridade com os homens (tudo o que não era aceito pela cultura brâmane, onde os castiçamente inferiores eram párias, e as mulheres escravas), crentes de qualquer crença ou não crentes de coisa alguma, vindos de qualquer lugar, pensando seja lá o que pensassem. Eram, desde as suas sementes, **comunidades universalistas**.

Com todos esses aspectos, eram vistas pela sociedade dominante como inofensivas, não competitivas e pacifistas, úteis sob algum aspecto pragmático pelo conhecimento científico e filosófico que desenvolviam, acumulavam e partilhavam com a sociedade.

*Qual é a importância da forma do teu cabelo, ó tolo? Qual a importância da tua roupa elegante? Tu te limpas por fora, e dentro de ti há desejo, sofrimento e rancor. O Buda (Dhammapada, ver.394)*

Por essas funções e capacidades as Sanghas foram sempre um fator essencial à própria existência da doutrina, razão pela qual é definida como uma das três joias do Budismo: a terceira gema da Tiratana. Apesar das diferenças nas variedades do budismo, existem sempre as mesmas três pedras angulares que são chamadas de Três Joias. Estes são o Buda, o Dharma, que é o ensinamento do Buda, e a Sangha, que é a comunidade que segue o ensinamento.

Quando uma pessoa aceita a filosofia budista e deseja torná-la parte de sua vida, a forma tradicional é dizer "Eu me refugio no Buda, me refúgio no Dharma, me refugio na Sangha".

O Dharma, o ensinamento do Buda, é baseado nas Quatro Nobres Verdades e é simbolizado pela roda. Originalmente, a Sangha era a comunidade monástica e mais tarde incluiria todos aqueles que seguiam o caminho budista.

A primeira joia é o Buda. Refugiar-se no Buda não é se esconder na segurança de um ser poderoso. O refúgio nesta situação é mais como mudar para uma nova perspectiva, para uma nova consciência da possibilidade dentro de todos nós. Ao nos refugiarmos no Buda, nos alinhamos com a capacidade de nos tornarmos um Buda, de buscar a capacidade de sermos despertados para o que o Buda experimentou. Esta joia preciosa nos lembra de encontrar nossa própria natureza de Buda.

O Dharma é o caminho que segue os ensinamentos do Buda e que, no final das contas, levará ao despertar. O Dharma nos ensina a ter compaixão por nós mesmos e pelos outros por meio da compreensão das Quatro Nobres Verdades e leva à libertação do medo e da ignorância. O caminho envolve

abraçar os ensinamentos do Buda e aplicar essa compreensão à vida cotidiana. O Dharma é chamado de segunda joia.

O Sangha compreende aqueles que se reúnem em grupos de qualquer tamanho para estudar, discutir, praticar meditação com o desejo de ajudar e ser ajudados por aquele grupo. O Buda viu que a interação com outras pessoas que estão no caminho é essencial para a prática. Ele viu isso como importante para os monges ordenados, bem como para os da comunidade em geral. A Sangha é a terceira joia preciosa.

No ensino original e até nas comunidades Theravada atuais, a Sangha se refere apenas aos monges, freiras e outros professores ordenados. O conceito de Sangha, porém, é mais ampla e modernamente interpretado em muitos grupos Mahayana e ocidentais, de modo a incluir todos aqueles que abraçam o Dharma como uma comunidade, pouco importando sua forma ou tamanho.

Com os recursos tecnológicos atuais, os quais modificaram radicalmente as formas e possibilidades de comunicação e relacionamento entre as pessoas, existem hoje inúmeras Sanghas digitais em plataformas virtuais, onde o inter-relacionamento e interação entre os seus membros realiza-se à distância, mas com o mesmo sentido e intensidade.

Por sua própria natureza, as Sanghas foram se tornando gradualmente importantes centros culturais. Os que poderíamos chamar de “iluministas” e “evolucionários” da época passaram a vê-las como aquilo que realmente eram: **as primeiras universidades do planeta**, precursoras da maior parte das ciências físicas e humanas onde, além de muitíssimas outras coisas, a sociologia política, a ética e a filosofia da mente experimentaram os seus primeiros suspiros.

A importância e a influência do budismo de raiz em toda a estrutura e processo educacional na Eurásia foi e continua sendo um fenômeno notável.

O chamado “**aprendizado superior**” foi um modelo educacional surgido nas Sanghas em decorrência da própria doutrina budista que entendia que o conhecimento era essencial para o atingimento da iluminação e parte essencial do Dharma. A ignorância sempre foi repugnante para o budismo. Tendo a ignorância como uma das mais preponderantes causas do sofrimento e do insucesso existencial da vida humana, as Sanghas tinham por uma de suas finalidades desenvolver e oferecer o aprendizado superior à sociedade.

A ideia central consistia em desenvolver avançado conhecimento multidisciplinar ancorado no desenvolvimento da sabedoria residente nos ensinamentos do Buda. A forma inicial estabelecia um currículo bastante amplo e diversificado, agregados em três centros: o conhecimento racional das **ciências**, o conhecimento e a prática da **ética**, e o conhecimento e comando da **mente**.

Só atingem a iluminação as pessoas que venham a dominar consistentemente essas três áreas em suas vidas. De nada vale um cientista mentiroso, um santo ignorante, ou um estudioso sincero que não conheça e conduza a sua própria mente.

A partir desses três centros, as primeiras escolas budistas desenvolveram uma grade curricular bastante avançada e exigente até para os dias hoje, a qual estabeleceu um modelo educacional que influenciou toda a cultura euroasiática por muitos séculos, e que determinou a identidade cultural dos seus povos.

O estudo desse modelo educacional é muito extenso, exaustivo: não cabe neste trabalho, e deve ser desenvolvido à parte ´por aqueles que se interessem.

**Conhecimento racional avançado, conhecimento da ética e sua prática, conhecimento e comando da mente** foram o núcleo dessas comunidades há 2.500 anos, exatamente como são até hoje, em todas as suas versões e diversidades.

Nenhum modelo educacional conhecido pela história se aproxima do conteúdo, nível de conhecimento, espectro territorial de influência, penetração, sedimentação cultural e tempo de desenvolvimento e sobrevivência atingidos pelas escolas do budismo de raiz.

## As Práticas

Todas as práticas budistas tem origem monástica e foram iniciadas nas Sanghas. Com a expansão do budismo, foram sendo adaptadas às culturas e ambientes com os quais passavam a interagir, adquirindo um relativismo bastante diversificado.

Dentro do recluso ambiente monástico, e praticadas por pessoas voltadas à doutrina em tempo integral, é natural que tendessem ao ritualismo, à expressão corporal e também simbólica e icônica.

Especialmente para nós, ocidentais, o aspecto exterior dessas práticas e ritos parece bastante exótica, e com sua complexa semiótica perceptível, não conseguimos relacioná-las de forma alguma com a realidade objetiva.

Para isso contribuem também os nossos vieses, crenças e simplificações pragmáticas.

Algo em princípio belo e possivelmente imaterial, porém bastante estranho, sem nenhum conteúdo racional que possamos perceber e de sentido inatingível para as nossas culturas, onde sons e palavras de línguas impossíveis de serem faladas se misturam com movimentos que não sabemos ser de júbilo ou de medo. Nasce mais uma entre as nossas tantas e tantas idiossincrasias.

Estudar essas práticas , das suas origens às suas adaptações a diversas culturas diferentes, exige a digestão de gigantescas bibliotecas indigestas, sem nos trazer nenhum resultado útil ou conhecimento substancial.

Sempre que deparamos com o desconhecido indecifrável ao primeiro contato, temos a tendência de desenvolver disfunções cognitivas, em busca de uma resposta que afaste de nós a angústia desse confronto entre nossa mente e aquilo que ela não consegue interpretar. Por esses caminhos, abandonamos todas as compreensões simples e realistas, e abraçamos fantasias absolutamente voláteis.

Por isso, o caminho cognitivo correto é perguntar: “O que, afinal quer dizer isso tudo?” A resposta é tão simples quanto a pergunta: isso tudo é somente um conjunto ritualizado de práticas, pensamentos e atos que os monges usam para caminhar corretamente pelo Dharma, o caminho existencial de oito rotas de cada um. Nada mais.

Por certo existem milhares de rituais e práticas específicos, mas na sua grande maioria o que vemos e nos causa estranheza são “**pujas**” que nada mais são do que atos e gestos que ajudam os monges a superar seus sofrimentos: exatamente a finalidade do Dharma. Os pujas mais comuns são:

**Mantras** -pronunciar sons específicos ou cantar curtas frases musicais repetidamente. Isso facilita a meditação porque enquanto você se concentra num som repetitivo sua mente se esvazia das ideias com as quais esteja envolvida. Trata-se de uma limpeza mental preparatória para a meditação

**Canto**:-cantar os textos canônicos. É exatamente o mesmo que o canto gregoriano nas cerimônias cristãs, ou aquilo que

os muezins fazem do alto dos minaretes cantando trechos do Corão, ou os rabinos no canto litúrgico da Torá.

**Curvaturas** do tronco e cabeça; manifestação de respeito e adesão, exatamente como nas tradições ocidentais.

**Oferendas:** ofertas ao Buda, geralmente de frutas e flores, como manifestação de gratidão.

Nenhuma dessas práticas monásticas tem grande importância fora de um mosteiro, tanto quanto não é importante para um cristão sair pelas ruas assobiando ou cantarolando cantos gregorianos.

A verdade é que dentro e fora das paredes dos mosteiros, os budistas fazem as mesmas coisas: tudo aquilo que lhes parece possível para bem caminhar pelas oito rotas do Dharma. Os Budistas **nunca** saem desse triângulo: doutrina (Buda), as rotas do Dharma, a comunidade (Sangha).

Daí que se conclui que você pode fazer tudo isto, sem ter que fazer nada daquilo. Você pode adotar todas as práticas ao seu alcance e de sua preferência para trilhar o seu caminho, esteja com a cabeça raspada num mosteiro, ou vestindo uma bermuda e sandálias havaianas com os cabelos esvoaçando ao vento na orla da praia.

O que importa são os conteúdos e não o simbolismo das aparências. Sidartha Gautama não desenvolveu uma doutrina para monges, mas sim para humanos; todos eles.

Há, porém, uma prática que é essencial para o budismo; é na verdade uma **condição** sem a qual o caminho óctuplo não consegue ser trilhado por ninguém: a meditação. **A meditação é a única verdadeira liturgia do budismo.**

Se você pudesse perguntar ao Buda: "Devo meditar todo dia? Ele diria: "Não! O dia todo."

A meditação não depende de templos, cerimônias ou ritos; ela é feita para fazer parte da sua mente, da sua consciência, do seu fluxo de vida, do seu corpo, da sua psique.

Você pode meditar de mil formas e em mil situações, porque ela não é um ato externalizado; ela ocorre num estado mental somente seu. Você tanto pode meditar num lindo e silente campo de flores com borboletas saltitando no ar, em postura de lótus e vestindo um rakusu cor de terra, quanto no vagão lotado do trem das 11 horas, o último até amanhã de manhã, com o paletó suado e o colarinho da camisa apertando, levando no colo o resto da marmita do dia.

A meditação budista é algo agradável? Absolutamente não e absolutamente sim. Os efeitos e resultados da meditação são intensamente agradáveis, mas o processo de meditação em si pode até ser doloroso; muito doloroso.

Quando diversos autores afirmam que Buda foi o precursor da psicanálise, é porque perceberam que a meditação budista é indiscutivelmente um processo psicanalítico em que você observa a sua mente como se fosse exterior a ela, de um modo racional e crítico, assim como analítico no sentido de se aproximar cognitivamente o mais possível das origens, causas e processos formadores e mantenedores dos seus estados mentais. Se pudéssemos discutir essas afirmações numa mesa redonda com Buda, Freud e Lacan, certamente teríamos uma unanimidade sem ressalvas.

Todo esse processo envolve inúmeros componentes cognitivos, emocionais, orgânicos, além dos mais variados estados cerebrais e mentais, dos quais hoje temos um conhecimento

mais amplo em razão da neurociência, notadamente a neuropsicologia.

O que torna tudo isso muito mais complexo, é que a meditação não é como uma receita de bolo ou um tutorial de aplicativo digital. Ou seja, por mais que você pudesse desejar, e que tivesse um detalhado guia passo a passo e o equipamento necessário, não poderia começar a meditar amanhã pela manhã. A meditação é uma aptidão que impõe aprendizado, dedicação, atenção, prática, desenvolvimento e incorporação a um ponto em que você possa perceber que não existe "meditação"; existe "a sua meditação."

A aptidão para a meditação budista exige meses, anos de esforços; em alguns casos exige vidas.

Sempre que analiso esse desafio que a meditação impõe, uma figuração ocorre em minha mente. Sou analfabeto em música. Uma partitura musical e um pergaminho em páli para mim são a mesma coisa: não dizem absolutamente nada. Então, aparece alguém em quem confio bastante e me diz: "Está aqui um piano. É novo; só falta afiná-lo. Aqui está a partitura da Nona Sinfonia de Beethoven; ela contém todas as notas, acordes, tempos, etc. Eu o desafio a executá-la com perfeição". Decido aceitar o desafio e, após 15 anos de dedicação, dificuldades, sucessos e insucessos, consigo superar o desafio. Chamo, então a pessoa, e executo cuidadosamente a sinfonia para que ela ouça. Após ouvir ela diz: "Ótimo, parabéns. Agora você já pode aceitar o meu desafio.". "Desafio, como assim?" pergunto eu. "Sim, desafio", diz a pessoa, " Pouco importa se você sabe executar a Nona Sinfonia. Todos podem fazer isso. Não há nenhuma "perfeição" nisso. Embora conseguir executá-la seja fundamental para que você consiga fazer o que realmente desejo que você faça,

“perfeição” quer dizer:: compor uma sinfonia melhor do que a nona de Beethoven: a sua própria sinfonia, a que ninguém, a não ser você, poderá compor.”

Buda nos deixou a “partitura da Nona Sinfonia”, ou o tutorial “passo a passo” da meditação. Dada a complexidade e profundidade do processo meditativo, isso significa um documento longo, apesar da admirável concisão com a qual Buda falava. Esse documento é popularmente conhecido como “O Longo Discurso sobre a Mente e a Meditação” e seu título canônico é Mahasatipatthana Sutta, e seu texto integral está no Anexo 2.

Qualquer budista irá sugerir que você leia esse texto “aos poucos”, sendo que “aos poucos” não se refere a um determinado ritmo cronológico. A expressão quer dizer: na exata medida em que você vá compreendendo e progressivamente incorporando e vivenciando o que compreendeu. O tempo não importa; aqui ele não é uma medida.

Creio que dificilmente um budista conseguirá dizer exatamente quando começou a verdadeiramente meditar, porque isso não ocorre num momento, mas é um processo que vai se desenvolvendo, muitas vezes no tempo de uma vida. O que importa, porém, é começar, porque a incapacidade, como a ignorância, não tem um início, mas tem um fim.

Para facilitar qualquer começo, é interessante saber que a meditação budista tem dois conceitos básicos que geralmente se misturam em qualquer prática meditativa: a meditação **Samatha** e a meditação **Vipassana**.

A primeira, conhecida como meditação suave, visa conduzir o meditante a uma concentração o mais profunda possível. É o

processo pelo qual se busca esvaziar a mente por inteiro, afastando completamente a consciência de quaisquer fatos que estejam ocorrendo, que tenham ocorrido, ou que se imagina poderiam ocorrer, assim como as emoções correspondentes. O esvaziamento da mente significa que naquele momento ela não contenha a representação de qualquer objeto ou ideia e que esteja liberta do passado, do futuro e do "self".

Esse é um passo introdutório à meditação, porque ela seria impossível coma a mente atenta a qualquer tipo de estímulo, ideia ou objeto. A meditação é escrita sobre uma página em branco: uma mente vazia.

Parece fácil, mas não é. Um monge consegue esvaziar sua mente no meio da torcida de um campo de futebol. Nós, os comuns mortais, muitas vezes passamos uma noite inteira, ou até dias, com uma ideia idiota martelando nossa mente.

Esvaziar a mente é tão difícil como o caso do piano: "ele é novo; só precisa afinar". Muitas pessoas mostram ingenuidade ao lhes ocorrer a solução fácil: "é simples; se eu parar de pensar no que estou pensando, basta pensar em outra coisa bem diferente" e, desse modo, pensam estar esvaziando a mente, enquanto a estão enchendo com outra coisa.

Pensar em nada, mesmo que por alguns minutos, é uma habilidade que se adquire pelo treinamento contínuo, e muitas vezes longo.

Muitas técnicas são sugeridas para isso, sendo a mais comumente usada a que procura manter a atenção rigorosamente atenta à sua própria respiração, nos movimentos do diafragma, no tempo da inspiração e da expiração, em como seu ritmo cardíaco acompanha o fluxo

do ar, no ritmo mais lento e profundo que ela vai adquirindo. Sua respiração não é um objeto, nem uma ideia existente ocupando a sua mente. Ela é um processo físico e energético que você pode perceber e observar como se fosse um expectador. Mantida a atenta concentração na respiração, após alguns minutos sua mente vai naturalmente se esvaziando, e se tornando a página em branco na qual você poderá escrever a sua partitura.

A qualidade de “vazio” tem grande relevo na doutrina. A realidade é vazia porque existe em ininterrupta transformação, e a cada mínimo instante pode assumir conteúdos inteiramente diferentes. Nada permanece. O “eu” é vazio por ser volátil e determinado por estados mentais que produzimos e modificamos incessantemente. O “eu”, ou a identidade, é vazio, não contém nada que seja, que persista. Tanto a realidade externa quanto a interna não são nada; somente **estão** alguma coisa em minúsculas partículas do que chamamos “tempo”

A Samatha é a meditação do vazio.

A meditação Vipassana é o segundo estágio que parte de uma mente rigorosamente esvaziada. É chamada também de nível reflexivo, no qual o meditante passará por quatro processos de observação e poderá utilizar toda a sua capacidade cognitiva, analítica e crítica na formação do conhecimento da sua realidade presente e no conhecimento de si mesmo. Conhecer a realidade e conhecer a si mesmo. No conhecimento da realidade o meditante deve libertar-se inteiramente do que chamamos de passado e de futuro. O budismo insiste em que somente o presente faz parte da realidade; passado e futuro não existem. O passado morreu assim como morre a identidade do indivíduo a cada instante,

recompondo-se no momento seguinte: o presente. O futuro não existe; são projeções imaginárias de nossas mentes, não faz parte da realidade, e por isso não pode ser analisado racional e criticamente. O futuro é a grande lata de lixo do que há de pior em nós: nele jogamos todos os nossos medos, nossos desejos insatisfeitos, nossas raivas reprimidas, obsessões; nosso egoísmo, nossa esperança rasgada e todos os fragmentos da nossa vaidade e da nossa culpa. O futuro é o nosso inferno; aquele que construímos para nós mesmos e com o qual nos punimos e açoitamos ao longo da vida.

Para o budismo o apego ao passado é uma obsessão, e o apego ao futuro um delírio.

É assim, portanto, desnuda que a consciência do meditante inicia a sua Vipassana. Desnuda do passado e do futuro, desnuda de si mesma, liberta da ilusão narcisista do "eu" como um ser separado, e aberta para a realidade de estar relacionada a tudo o que existe.

O silêncio da Samatha dilui-se perante a intensidade da atividade da Vipassana.

Neste estágio, o meditante realizará os quatro processos sucessivos de observação: a observação do **corpo**, a observação do **sentimento**, a observação da **mente** e a observação dos **princípios** (qualidades). Isso na realidade constitui um processo cognitivo e psicanalítico da realidade externa e da sua realidade interna expressas em seus estados cerebrais e mentais no presente.

A Vipassana deixa claro, ao exigir a observação dos princípios, que o conhecimento de si mesmo só se completa a partir de quando o meditante empreender uma profunda avaliação crítica dos seus comportamentos quanto ao seu conteúdo

ético. Conhecimento do corpo, da psique, da mente e da moralidade.

Ao dizer antes que a meditação budista por ser dolorosa em seu procedimento, estava me referindo à Vipassana.

Aqui, a finalidade da meditação está rigorosamente atrelada às quatro nobres verdades. Estou sofrendo, o sofrimento é construído por minha mente, eu posso melhorar o sofrimento, eu tenho para isso um caminho a seguir.

Conhecer, avaliar e criticar a realidade que o circunda, buscar no presente as causas externas e internas de todos os seus sofrimentos, por mais profundas que sejam despido de qualquer defesa do seu "self", questionar o valor ético de suas ações perante o sofrimento e avaliar realistamente como ele pode ser melhorado ou eliminado, não é um processo agradável.

Situar tudo isso **no presente** é menos agradável ainda. Digamos que o meditante esteja muito angustiado por ter sido ofendido por alguém. Ele pode avaliar do modo seguinte: "estou angustiado **em razão de um trauma** que carrego desde a infância, por ter sido maltratado por meu pai diante dos meus irmãos". Essa colocação é inútil no processo meditativo; é somente uma atitude de fuga. O seu eventual trauma pertence ao passado e o passado não existe mais, não integra mais a realidade. Não é o passado que constrói o dia de hoje; ele é construído por sua mente, aqui e agora, e se ele realmente observar a realidade hoje, aqui e agora, ele dirá somente: "**eu estou com raiva de quem me ofendeu, e sou o único responsável por minha raiva**".

Nesse momento ele terá conhecido a verdadeira causa do seu sofrimento: a sua raiva, e poderá a partir disso desenvolver os seus caminhos para se libertar desse sentimento tão destrutivo.

Os resultados que a meditação alcança, porém, são muito agradáveis e preciosos, muito mais do que o curto prazer da satisfação de um desejo. O que a meditação oferece de mais amplo e profundo são a paz, a alegria de estar vivo e entrelaçado com tudo o que existe, a libertação de sofrimentos inúteis, a limpeza dos venenos armazenados, a mansidão, a compaixão, a empatia, a nudez da mente e a leveza de caminhar cada passo sem os fardos imaginários do passado e do futuro, a liberação das amarras do egoísmo, sabendo que sua consciência morrerá neste instante por ser volátil como nossos estados mentais, mas que estará renascida no instante próximo, para seguir no mesmo caminho.

A meditação é a locomotiva que imprime movimento ao caminho óctuplo. Se olharmos para as oito rotas que constituem o Dharma, veremos que todas elas dependem de um processo que conduza ao conhecimento racional da realidade corrente e do mais amplo e profundo conhecimento de si mesmo quanto a tudo o que sua mente carrega, e que seu comportamento ético pratica.

A meditação budista conduz o meditante ao encontro do mais substancial de todos os valores segundo a sua doutrina: a verdade.

A psicanálise, as neurociências, as ciências comportamentais e as teorias do valor da atualidade aproximam-se bastante de muitos pontos do processo meditativo budista, e suas evidências crescentemente comprovam a eficácia de sua metodologia para o conhecimento da mente, favorecimento

do equilíbrio emocional, aperfeiçoamento e ampliação dos processos cognitivos e consolidação da consciência. Daí o seu valor terapêutico e favorecedor do desenvolvimento intelectual, do equilíbrio emocional e da capacidade associativa e relacional.

## O Karma

Karma é um termo que se vulgarizou no ocidente, e passou a significar variadas coisas: algumas mais ou menos próximas do verdadeiro conceito, embora defeituosas, outras absurdamente equivocadas.



*Nó Infinito - o símbolo do Karma*

Uma compreensão canônica do karma é algo que não cabe propriamente neste texto, diante da sua extensão, natureza e propósitos.

Os conceitos de karma são anteriores ao budismo e já estavam arraigados de longa data às culturas e religiões hinduístas e védicas, adquirindo em cada uma delas feições próprias, muitas vezes coincidentes ou compatíveis, outras não.

Por seu longo histórico e diversidades, o termo karma assumiu milhares de faces que, com o decorrer do tempo e vistas por milhares de olhos diferentes, potencializou-se em milhões de conceitos. Mergulhar em todo esse universo de ideias não faz sentido.

Como entre esses milhares de olhos diferentes existem alguns mais aguçados, como os registros canônicos, as ciências físicas, a psicologia, e a filosofia contemporânea, vamos

procurar traçar uma compreensão do karma a partir dos conceitos mais básicos e universalizados, incorporando a contribuição multidisciplinar de diversos autores.

Uma das formas de se enxergar o karma é vê-lo como **efeito reflexo**, definido pelas leis da física e estendido ao campo das energias. Nesse sentido o karma se enquadra no princípio de que toda ação provoca uma reação **igual e contrária**. A evidência desse princípio relativamente às massas é algo já corriqueiro na física elementar, e na medida em que se possa quantificar as energias, parece prevalecer também para elas. Uma evidência científica dessa proposta está na energia eletrostática, onde se demonstra que energias semelhantes se atraem e opostas se afastam ( carga positiva x carga negativa).

Adotando-se o pressuposto que a nossa consciência e os nossos atos e emoções partem da recíproca interação eletro neural entre estados cerebrais e estados mentais (como a ciência também já demonstrou), admite-se que nossos pensamentos, nossos atos e emoções são geradores de energias específicas transmitidos ao ambiente na frequência em que nossas mentes existem.

Uma vez que isso ocorra, uma reação igual e contrária, igualmente específica, será imediatamente desferida reflexivamente pelo ambiente. Como essas emanções energéticas são inconfundíveis entre si em razão de sua frequência vibratória e outros elementos quânticos (que ainda são hipóteses científicas), elas se atrairão **conforme sua natureza**, e você receberá do ambiente, em retorno, o mesmo e tanto quanto daquilo que emitiu.

Os estados mentais resultantes desse processo vão acumulando essas emissões e respostas energéticas, a exemplo de uma pilha elétrica, que vão se concentrando em sua mente progressivamente, na medida em que se repetam. Ocorre, assim, uma conservação de energia, como mandam as leis da física.

**O karma é exatamente essa carga energética específica acumulada, que cada um carrega em sua mente.**

Por isso, popularmente o karma é chamado de "lei universal do retorno", e as inferências que usamos originam expressões, também populares, e geralmente intuitivas, como "cada um carrega o inferno que faz", "aqui se faz, aqui se paga", "a sua raiva se volta contra você", e assim por diante.

Prevalece, por isso, a tendência de se ver o karma como uma punição, ou resposta corretiva do universo, uma espécie de contracorrente a ser saldada, e coisas semelhantes. Isso é um equívoco, uma vez que nossa capacidade mental de gerar energias do tipo "A" de amor, por exemplo, é a mesma que temos para gerar energias do tipo "O" de ódio. Ambas terão resposta de igual intensidade e natureza, deixando claro que o karma em si não é nem bom nem ruim, ele somente existe, porque energia não se perde. Bons ou ruins são nossos pensamentos, emoções e ações, sendo que estes nós escolhemos.

Não existem, portanto, elementos de culpa, condenação ou gratificação no conceito budista do karma. Existe o extenso conceito de escolha e responsabilidade. Nós somos o produto das nossas escolhas e somente mudando as nossas escolhas podemos mudar a carga energética que carregamos. Nenhuma pessoa violenta pode esperar o afago dos demais

seres vivos, assim como ninguém que verdadeiramente afaga os seus semelhantes deve esperar uma bofetada como resposta.

Saindo do raciocínio físico-energético e observando esses mesmos fatos do ângulo psíquico e comportamental, diversos autores conceituam o karma como **"a lei da causalidade moral"**; ou seja, a ética enquanto comportamento constitui um fator determinante na qualidade e natureza de nossos estados mentais, ou seja, na qualidade de vidas.

O Buda, entretanto, mergulhou mais profundamente no conceito de karma do que a sua compreensão a partir de nossas ações. Ele usou o termo karma referindo-se especificamente à **volição, a intenção ou motivo por trás de uma ação**. Ele disse que karma é volição, porque é a motivação por trás da ação que determina o fruto kármico. Inerente a cada intenção da mente está uma energia poderosa o suficiente para produzir resultados subsequentes. Quando entendemos que o karma é baseado na volição, podemos ver a enorme responsabilidade que temos de nos tornarmos conscientes das intenções que precedem nossas ações. Se não temos consciência dos motivos em nossas mentes, quando surgem volições inábeis, podemos agir inconscientemente sobre elas e, assim, criar as condições para o sofrimento futuro.

A consequência dessa observação budista é que, em termos de geração energética, o que queremos importa mais do que o que fazemos, o que não só define o karma como um fenômeno estritamente moral, como reforça a doutrina que exige o conhecimento profundo das nossas emoções e o completo comando da mente. Esse predomínio em importância da intenção no karma se assemelha em parte ao

conceito de “pecado” no Cristianismo, o qual pode ser cometido “em pensamento, palavras e ações”. Não é necessário matar; somos homicidas a partir do momento em que conscientemente desejamos matar.

A doutrina do Karma prossegue para questionar o que ocorre com esse “agregado impermanente” após a morte do indivíduo. A resposta tradicional do budismo de raiz sempre foi a afirmação da transmudação de energia. Desfeito o seu núcleo agregador, que eram os estados mentais da pessoa enquanto viva, esse agregado impermanente, que é uma estrutura energética, estará disponível e liberado (emanado) na natureza. Nesse estado, não mais integrado a um sistema energético específico, será atraído por um outro núcleo agregador qualquer, que esteja em desenvolvimento, compatível qualitativa e quantitativamente. Pela natureza dessas energias, o novo núcleo agregador será uma nova vida em processo de formação.

Esse encontro do agregado impermanente liberado com seu novo núcleo agregador é exatamente o conceito de “renascimento” a que Buda se referia: um novo ser, uma nova vida, uma nova mente, agregando experiências e energias geradas por outros seres em tempos anteriores.

Vendo-se o conceito do Karma com esse olhar, tem-se (eu ao menos tenho) a sensação de estarmos falando sobre o roteiro de um filme de ficção. No entanto, logo volto à realidade e ao pensamento crítico ao me lembrar que se, neste momento, Carl Jung estivesse ao meu lado e eu lhe perguntasse o que é **inconsciente coletivo**, ele me daria provavelmente a mesma descrição.

Na sua psique e nos seus estados mentais você carrega conhecimentos, aprendizados e experiências adquiridos desde o início do Paleolítico, há 150.000 anos atrás, sem que jamais tenha tido uma experiência pessoal a eles relativo. E o que foram os canais de transmissão dessas energias agregadas e dispersas tantas vezes em tantos indivíduos? O nome é **genoma humano**.

Não se sinta jamais como um juvenzinho. Sua consciência se diverte, sofre, ama e odeia com tudo o que de novo a habita. Seu inconsciente, porém, é mais velho do que a espécie porque, antes mesmo de sermos hominídeos, já havíamos aprendido muito dos primatas, nesta dança interminável da evolução.

Raul Seixas estava enganado: ele não nasceu há 10.000 anos atrás. Foi muito, muito antes.

Sendo um conceito anterior ao budismo, e estando hoje pulverizado por milhares de correntes, grupos, seitas e tendências diferentes, o princípio do Karma é descrito de modos que vão de crenças teocêntricas irredutíveis a fantasias delirantes, ao sabor do imaginário popular e da pseudociência.

Se quisermos realmente entender o princípio budista do Karma, venhamos ou não a aceitá-lo, só podemos nos amparar em dois elementos: o cânone páli e a ciência contemporânea.

## A Hierarquia dos Seres, os Seis Reinos e a Divinização dos Arquétipos

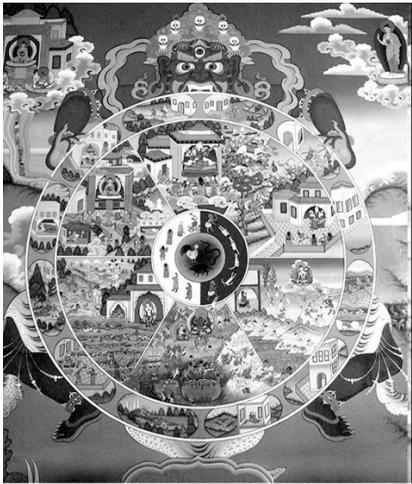
Toda cosmovisão (o modo como vemos e entendemos o Universo, o mundo em que vivemos e a nós mesmos) acaba por estabelecer uma hierarquia entre os seres, por força do fenômeno da desigualdade entre os indivíduos.

Todas as tradições filosóficas e religiosas apresentam suas definições a respeito dessa hierarquização, o que constitui um modo de proclamar a sua cosmovisão. Na figura abaixo podemos ver a apresentação da hierarquia entre os seres concebida pelo budismo, e aquela apresentada pelo budismo.

Na filosofia só há dois modos de se construir uma hierarquização. Digo construir porque, de fato, trata-se de um construto racional:

1 – No primeiro modo, cosmovisão parte de uma Ideia pré estabelecida a respeito do universo e, guiada pelo conteúdo dessa ideia, desenvolve suas concepções de universo, mundo e seres. Por esse caminho chega-se (no nosso caso de seres humanos) a uma antropovisão, que é uma conceituação necessária para a construção de uma ordenação valórica entre os seres.´

Esta antropovisão não será fundamentada em nenhum elemento experimental empírico, mas



*Samsara - A Roda da Vida - Budismo  
Aprox. 150 AC*



*A Grande Corrente dos Seres  
"Retorica Christiana" - 1579*

somente no contexto ideal pré estabelecido pela cosmovisão.

Assim são as cosmovisões idealistas.

2 – O segundo modo de se construir uma cosmovisão toma o caminho oposto: constrói-se uma antropovisão racional a partir da realidade empírica, e dela se evolui para uma visão de mundo e universo.

Trata-se das cosmovisões realistas.

A história e a ciência mostraram que as cosmovisões nascidas de antropovisões (realistas), podem chegar a construtos verdadeiros ou falsos, conforme a sua origem e desenvolvimento, e que, quando são falsos os seus resultados, dispõem de diversos recursos epistemológicos para a sua correção, mesmo que substancial.

Por sua vez, as cosmovisões idealistas chegam invariavelmente a resultados lógicos e antropologicamente falsos e, por serem falsas e indemonstráveis, expressam-se através de dogmas, que são impedimentos impostos ao pensamento crítico, impossibilitando sua exposição à ciência, sua adaptação e desenvolvimento.

Tornam-se, portanto, conceitos opostos, sem possibilidade de conciliação lógica ou hermenêutica.

Os aspectos que mais distinguem umas das outras são os seguintes:

a) O fundamento essencial de uma é determinado por um sistema pré estabelecido de idéias (ideologia), imutável e não relativo, que se sobrepõe a qualquer outro contexto epistemológico, e do qual tudo mais decorre, enquanto que o fundamento das cosmovisões realistas nascem de uma antropovisão submetida aos

processos cognitivos experimentais e à crítica do conhecimento, e vão acrescentando conteúdos enquanto formulam suas observações de contextos maiores e mais complexos, como o mundo e o universo

b) Partindo de uma sustentação ideológica absoluta, as cosmovisões idealistas exigem a existência de uma divindade central e superior a tudo, capacitada ontologicamente a construir e dirigir o universo e tudo o que contém, inclusive o homem.

Nas cosmovisões realistas tudo o que existe é mutável e impermanente, inclusive os homens e principalmente o próprio universo. Não existe um deus criador que possa ter construído este universo como ele é. Esse deus só consegue existir no imaginário dos homens

b) Nas cosmovisões idealistas, todo o conteúdo transcendental é de natureza permanente, imortal. Estarão ali para sempre. Os indivíduos humanos são imortais; deus e as divindades, os anjos, santos, querubins, beatos, e demônios são permanentes, imortais. Existem de fato na realidade ideal, não são simbólicos, metafóricos nem referenciais. São seres exteriores a nós humanos, com os quais nos relacionamos.

Nas cosmovisões realistas tudo o que é transcendental é metafórico, é simbólico, é arquetípico, é dialético.

c) As cosmovisões idealistas desprezam nosso processo genômico evolutivo e a influência de nosso inconsciente coletivo na formação da sociedade e da experiência humanas, inclusive da sua ética que, segundo elas, é ditada por deus através de revelações.

As cosmovisões realistas, por sua vez, incorporam na sua realidade e na sua transcendência toda a experiência inconsciente humana.

d) As cosmovisões idealistas partem de um deus que inventou os homens, enquanto as cosmovisões realistas partem dos homens que às vezes gostam de inventar deuses.

e) Ambos os modelos de cosmovisões são essencialmente paradoxais: a idealista parte de um deus criador e chega a um homem que não precisa dele, e as realistas partem de um homem que caminha para desvendar a existência dos deuses, e descobre que ele próprio, homem, não existe.

Nas imagens acima vemos a representação divergente da hierarquia dos seres: à esquerda, a hierarquia budista, expressa pela Roda da Vida (Samsara), e à direita a Grande Corrente dos Seres, cristã medieval.

Não são somente dois desenhos absolutamente diferentes; são dois conceitos rigorosamente opostos.

Nas tradições ocidentais os homens são considerados seres permanentes que foram criados por deus referidamente “à sua imagem e semelhança”, com um destino pré estabelecido e supervisionado pela divindade, a qual pode intervir no mesmo através do que se chama “providência divina” (um plano divino específico para cada ser humano vivente), até por meios milagrosos. Os seres são aquilo que deus planejou que fossem, e as pessoas devem aceitar esses desígnios e destinos como vontade da divindade.

A hierarquização dos seres é, portanto, algo de conteúdo relativamente indeterminado. Com uma natureza imutável que lhe foi dada, e regido por divindades também imutáveis,

todos os homens são igualmente insignificantes. Foram feitos "inocentes e ignorantes" e depois se corromperam ao cometer o "pecado original", por terem comido os frutos da "árvore do conhecimento do bem e do mal". Em termos racionais, isso quer dizer que o homem perdeu sua inocência ao tentar afastar a sua ignorância e conhecer o que seja o bem e o mal através da sua própria experiência existencial. Por ser um modelo ético deontológico, não caberia ao homem fazer isso, porque cabia somente a deus dizer-lhe o que era o bem e o mal. Por isso (o seu pecado original) o homem foi punido com aquilo que se chamou "condição humana". A "condição humana" tem sido por séculos parte de longas narrativas, retóricas e inconcludentes, para dizer o que Buda disse com uma curta frase em sua Primeira Verdade Nobre: "O sofrimento é da natureza humana".

Não tendo o homem, desse modo, participação na sua própria ontogênese, a sua hierarquização é algo bastante simples, limitando-se a colocá-lo em relação valórica com as divindades e semi divindades, todos permanentes, imutáveis e imensamente superiores aos homens.

Pode-se perceber essa simplicidade conceptual na representação gráfica da "Grande Cadeia dos Seres", do cristianismo medieval, reproduzida acima.

No caso budista, a hierarquização é bem mais complexa, na medida em que não existe tal divindade criadora, os homens, nascidos de um processo evolutivo natural e espontâneo do universo são os criadores dos seus próprios mundos e de suas próprias vidas. São seres desprovidos de destinos que carregam a consciência de suas experiências presentes juntamente com a inconsciência de suas heranças

energéticas e do aprendizado da espécie gravada nos arquétipos agregados ao genoma da espécie.

Trata-se de um ser que não nasce nem inocente nem ignorante, e que tem relevante participação na sua ontogênese. É um ser que constrói a si mesmo num universo em que tudo se transforma a cada gesto, a cada pensamento, a cada ação e onde nada permanece, nem o próprio universo.

A hierarquização desse ser numa escala cósmica passa a ser algo muitíssimo complexo. '

É o que procura mostrar a figura da Samsara- a Roda da vida budista.

A Samsara significa o ciclo sucessivo e incessante de nascimentos e mortes e transformações, não do indivíduo, que é extinto na morte, mas das suas energias existenciais conscientes, até que esse agregado atinja sua iluminação, estado em que romperá o círculo da Samsara, passando a integrar-se ao imenso agregado cósmico da consciência e fazendo com que o renascimento não ocorra mais. O objetivo do ser é a iluminação, que significa a plena harmonia e sua completa e consciente integração cósmica.

Esse conceito elege um homem dono do seu destino e participante da sua ontogênese e que passa a ser hierarquizado não conforme ele é, porque ele não é em princípio nada, mas como está nos seus caminhos dentro desse ciclo, em que âmbitos ou ambientes e com quais características comportamentais e éticas perfaz seu caminho evolutivo, enriquecendo ou empobrecendo qualitativamente o agregado energético que transporta. Trata-se em verdade de uma hierarquização de natureza ética e não ontológica.

Para entender-se esse universo de conceitos, é importante ter sempre em mente que essa hierarquização budista é composta de metáforas, simbolismos, figuras arquetípicas e elementos históricos. Nela nada é literal ou objetivo; tudo é figurativo, bem de conformidade com os padrões de expressão e comunicação das culturas védicas e hindi daquele período. Ao invés de níveis, a hierarquização utiliza a ideia de “reinos” ou âmbitos onde as pessoas vivem e nos quais seus agregados impermanentes podem renascer, incorporados a nova vida em formação, conforme as suas qualidades.

São seis os reinos dos seres segundo o budismo:

- O Reino dos Seres do Inferno: Naraka/gati/Jigokudō.
- O Reino dos Espíritos/Fantasmas Famintos: Preta-gati/Gakidō ...
- O Reino Animal: Tiryagyonigati/Chikushōdō ...
- O Reino dos Seres Humanos: Manusyagati/Nindō
- O Reino dos Semi-Deuses: Asuragati/Ashuradō
- O Reino Divino: Devagati/Tendō

Os reinos devem ser entendidos como “ambientes” nos quais a vida humana pode estar presente. Não são lugares, mas estados mentais resultantes das qualidades éticas e comportamentais da pessoa. O renascimento de qualquer pessoa pode ocorrer em qualquer desses reinos em razão dessa fundamentação ética, até no reino animal

A hierarquização dos seres no budismo, é uma classificação ética. A presença de expressões místico-mágicas, a caracterização de divindades e semi divindades, os tipos de seres levados em consideração, são figurações que comunicam idéias, e não realidades que possam ser

observadas. Essa hierarquização não tem uma estrutura doutrinária, mas somente uma natureza semiótica,

Ter em mente todos esses enfoques é necessário para tornar possível a leitura e compreensão da Samsara. Como conteúdo, nada acrescenta à doutrina budista, mas sintetiza e interrelaciona todos os seus elementos primordiais.

Apresenta a cosmologia budista, com a hierarquia dos seres, os venenos da mente, o caminho do Dharma, os seis reinos da existência, a função do Karma, os céus e infernos de nossas mentes e vidas, a morte, o renascimento como ciclos repetitivos. A Samsara aprisiona o homem a esses ciclos de vida e morte, até que atinja a iluminação, se integre com a verdade se liberte desse ciclo, para não ter mais que nascer no reino do Humano, e morrer sucessivamente.

Se traduzirmos suas referências simbólicas, culturais, históricas e significados agregados, os arquétipos e valores apresentados sob forma de divindades, o significado das cores, dos elementos animais referenciais, as relações e estruturas geométricas, extrairemos dessa figura absolutamente tudo o que foi escrito neste livro, e ainda muito mais que restaria para se escrever.

Samsara, a Roda da Vida, é uma das mais interessantes obras do grafismo oriental, não por seu valor estético, visual, ou doutrinário, mas pela gigantesca capacidade de expressão de um dos mais complexos sistemas filosóficos e éticos do humanismo. Com um pequeno desenho, transforma bibliotecas inteiras em pó, e provoca a impressão do impossível: "**ver** o budismo". em toda a sua diversidade cultural, vestido de todas as nuances e crenças populares, superstições e projeções do imaginário que a ele se

agregaram ao longo de séculos, de todas as linguagens e símbolos que usou para dizer as mesmas coisas a povos tão diferentes, os seus dialetos e semânticas, seus mistérios e realidades.

Por certo, não vamos traduzir essa figura neste texto; teríamos que escrever um outro livro.

O que podemos fazer é transcrever um pequeno índice explicativo que ao menos nos permite contemplá-la superficialmente. Há muitos desses índices, mas o que mais me agrada é aquele disponibilizado em [https://cpb-us-w2.wpmucdn.com/u.osu.edu/dist/1/7682/files/2014/10/Wheel\\_of\\_Life\\_02-1dnr9fe.pdf](https://cpb-us-w2.wpmucdn.com/u.osu.edu/dist/1/7682/files/2014/10/Wheel_of_Life_02-1dnr9fe.pdf) -ou em " O'Brien Barbara, "The Wheel of Life" Learn Religions, Aug.25, 2020, [learnreligions.com/the-wheel-of-life-4123213](https://www.learnreligions.com/the-wheel-of-life-4123213)(texto e imagens a seguir – livre tradução do autor).

# Samsara, a Roda da Vida

1: A Roda da Vida: Samsara, Nascimento, Renascimento, Libertação.



Bhavachakra, ou Samsara, é uma representação budista tibetana da "roda da vida" ou ciclo da existência".

A Roda da Vida (chamada de Bhavachakra em sânscrito) representa o ciclo de nascimento e renascimento e existência na Samsara

A roda tem diferentes partes e explica o que cada uma significa. As seções principais são o centro e as seis "fatias" concêntricas que representam os Seis Reinos. A galeria também mostra as figuras de Buda nos cantos e Yama, a criatura temível segurando a roda em seus cascos.

Muitos budistas entendem a roda de uma forma meramente alegórica. Ao examinar as partes da roda, você pode se identificar com algumas delas pessoalmente ou reconhecendo pessoas que conhece como alguns dos seus personagens como Deuses Invejosos, Seres do Inferno ou Fantasmas Famintos.

O círculo externo da Roda (não mostrado em detalhes nesta imagem) é Paticca Samuppada, os liames da Origem Dependente . Tradicionalmente, a roda externa representa um homem ou mulher cega (representando a ignorância); oleiros (formação); um macaco (consciência); dois homens em um barco (mente e corpo); uma casa com seis janelas (os sentidos); um casal se abraçando (contato); um olho perfurado por uma flecha (sensação); uma pessoa bebendo (sede); um homem colhendo frutas (apego); um casal fazendo amor (vindo a ser); uma mulher dando à luz (a luz, a vida); e um homem carregando um cadáver (morte).

## *2: A Roda da Vida: Yama, Senhor do Submundo: O Dharmapala Colérico do Inferno*

A criatura segurando a Roda da Vida em seus cascos é Yama, o colérico dharmapala que é o Senhor do Reino do Inferno. Yama, Senhor do Submundo, representa a morte e segura a roda em seus cascos.

O rosto terrível de Yama, que representa a morte, espia por cima da Roda. Apesar de sua aparência, Yama não é mau. Ele é um dharmapala colérico, uma criatura dedicada a proteger o budismo e os budistas. Embora possamos ter medo da morte, ela não é má; apenas inevitável.

Na lenda, Yama era um homem santo que acreditava que alcançaria a iluminação se meditasse em uma caverna por 50 anos. No 11º mês do 49º ano, ladrões entraram na caverna



com um touro roubado e cortaram a cabeça do touro. Quando perceberam que o homem santo os tinha visto, os ladrões também cortaram sua cabeça.

Mas o santo homem colocou a cabeça do touro e assumiu a terrível forma de Yama. Ele matou os ladrões, bebeu seu sangue e ameaçou todo o Tibete. Ele não pôde ser interrompido até que Manjushri, Bodhisattva da

Sabedoria, se manifestou como o ainda mais terrível dharmapala Yamantaka e derrotou Yama, que então se tornou um protetor do budismo.

*3: A Roda da Vida: O Reino dos Deuses:*

Ser um Deus não é perfeito. O Reino dos Deuses (Devas) é o domínio mais elevado da Roda da Vida e é sempre representado no topo da Roda.

O Reino dos Deuses (Devas) é em um bom lugar para se existir, mas mesmo ele não é perfeito.



Os nascidos no Reino dos Deuses vivem vidas longas e cheias de prazer. Eles têm riqueza, poder e felicidade. O problema é que, como os Devas têm vidas ricas e felizes, acabam por não reconhecerem a verdade do sofrimento. A felicidade deles é, de certa forma, uma maldição, porque eles não têm motivação para buscar a libertação da

Roda.

Eventualmente, suas vidas felizes terminam e eles devem enfrentar o renascimento em outro reino menos feliz. Os Devas estão perpetuamente em guerra com seus vizinhos na Roda, os Asuras. Esta representação da Roda mostra os Devas atacando os Asuras.

#### 4: A Roda da Vida: O Reino dos Asuras: Deuses Invejosos e Paranóia

O Reino Asura (Deus Ciumento) é marcado pela paranóia. O Reino dos Asuras, também chamado de Deuses ou Titãs Invejosos. Asuras são extremamente competitivos e paranóicos.

Eles são movidos pelo desejo de vencer seus concorrentes e todos são concorrentes. Eles têm poder e recursos e às vezes realizam coisas boas com eles. Mas, sempre, sua primeira prioridade é chegar ao topo. Eu penso em políticos poderosos ou líderes corporativos quando penso em Asuras.



Chih-i (538-597), um patriarca da escola T'ien- t'ai , descreveu o Asura desta forma: "Sempre desejando ser superior aos outros, não tendo paciência para inferiores e menosprezando estranhos; como um falcão, voar alto e olhar para os outros, e ainda assim externamente exibir justiça, adoração, sabedoria e fé - isso é elevar a ordem mais

baixa do bem e percorrer o caminho dos Asuras. "

Asuras, que também são chamados de "anti-deuses", estão perpetuamente em guerra com os Devas do Reino dos Deuses. Asuras pensam que pertencem ao Reino dos Deuses e lutam para entrar, embora aqui pareça que os Asuras formaram uma linha de defesa e estão lutando contra os Devas atacantes com arcos e flechas. Algumas representações da Roda da Vida combinam os reinos Asura e Deus em um. Às vezes, há uma bela árvore

crescendo entre os dois reinos, com suas raízes e tronco no reino Asura. Mas seus ramos e frutos estão no Reino de Deus

### *5: A Roda da Vida: O Reino dos Fantasmas Famintos :*

Eles possuem desejos que nunca podem ser satisfeitos. Os Fantasmas famintos têm estômagos enormes e vazios, mas seus pescoços finos não permitem que a nutrição passe. Comida se transforma em fogo e cinzas nas suas bocas. Fantasmas famintos ( Pretas ) são coisas miseráveis . Eles são criaturas



perdidas, com estômagos enormes e vazios. Seus pescoços são finos demais para permitir a passagem de comida. Então, eles estão constantemente com fome. A ganância e o ciúme levam ao renascimento como um Fantasma Faminto.

O Reino dos Fantasmas Famintos freqüentemente, mas nem sempre, é retratado entre o Reino Asura e o Reino do Inferno. Pensa-se que o carma de suas vidas não era ruim o suficiente para um renascimento no Reino do Inferno, mas não bom o suficiente para o Reino Asura.

Psicologicamente, Fantasmas Famintos estão associados a vícios, compulsões e obsessões. Pessoas que têm tudo, mas sempre querem mais, podem ser Fantasmas Famintos.

### *6: A Roda da Vida: O Reino do Inferno: Fogo e Gelo*

O Reino do Inferno é marcado por raiva, terror e claustrofobia.



O Reino do Inferno é descrito como um lugar parcialmente de fogo e parcialmente de gelo. Na parte ígnea do reino, os Seres do Inferno ( Narakas ) estão sujeitos a dor e tormento. Na parte gelada, eles estão congelados.

Psicologicamente falando. Todos os Seres do Inferno são reconhecidos por sua agressão constante e descontrolada.

Os Seres do Inferno de Fogo são zangados e abusivos e

afugentam qualquer pessoa que os ame ou faça amizade. Os Seres Gelados do Inferno empurram os outros para longe com sua frieza insensível. Então, no tormento de seu isolamento, sua agressão se volta cada vez mais para dentro e eles se tornam autodestrutivos.

## 7: A roda da vida: o reino animal: sem senso de humor

Os seres animais ( Tiryakas ) são sólidos, regulares e previsíveis. Eles se apegam ao que é familiar e estão desinteressados, até mesmo temerosos, de qualquer coisa estranha.

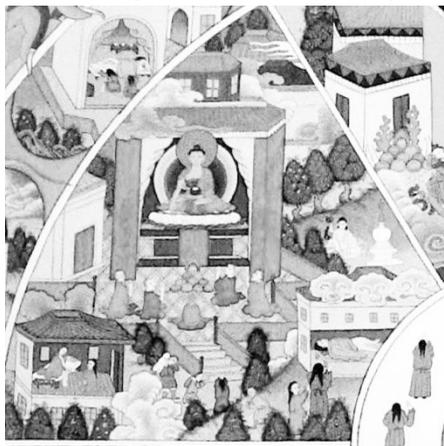


O reino animal é marcado pela ignorância e complacência. Os seres animais não têm curiosidade obstinada e são repelidos por tudo que não é familiar.

Eles passam a vida buscando conforto e evitando desconfortos. Eles não têm senso de humor. Os seres animais podem encontrar contentamento, mas facilmente ficam com medo quando colocados em uma nova situação. Naturalmente, eles são preconceituosos e provavelmente permanecerão assim. Ao mesmo tempo, eles estão sujeitos à opressão de outros seres :- os animais se devoram uns aos outros.

## *8: A Roda da Vida: O Reino Humano: A Esperança de Libertação*

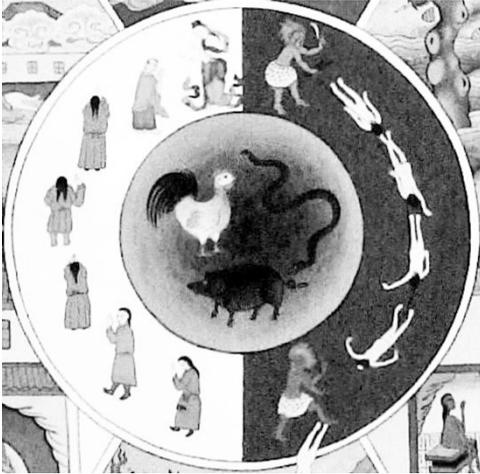
A libertação da roda só é possível no reino humano. O reino humano da Roda da Vida O reino humano é marcado pelo questionamento e pela curiosidade. É também um reino de paixão; os seres humanos ( Manushyas ) desejam se esforçar, consumir, adquirir, desfrutar, explorar. Aqui o Dharma está abertamente disponível, mas apenas alguns o procuram. O resto fica preso em se esforçar, consumir e adquirir, e perde a oportunidade



## *9: A roda da vida: o centro: o que faz a roda girar*

No centro da Roda da Vida estão as forças que a mantêm girando - ganância, raiva e ignorância. No centro de cada Roda da Vida estão um galo, uma cobra e um porco, que representam a ganância, a raiva e a ignorância. No budismo, ganância, raiva (ou ódio)

e ignorância são chamados de "Três Venenos" porque envenenam quem os abriga.



Essas são as forças que mantêm a Roda da Vida girando, de acordo com o ensinamento do Buda sobre a Segunda Nobre Verdade. O círculo fora do centro, que às vezes falta nas representações da Roda, é chamado de Sidpa Bardo, ou estado intermediário. Às vezes também é chamado de Caminho Branco e

Caminho Sombrio. Por um lado, os bodhisattvas guiam os seres para renascimentos nos reinos superiores dos Devas, Deuses e Humanos. Por outro lado, os demônios conduzem os seres aos reinos inferiores de Fantasmas Famintos, Seres do Inferno e Animais.

### *10: A Roda da Vida: O Buda Dharmakaya*

No canto superior direito da Roda da Vida, o Buda aparece, representando a esperança de libertação.

Em muitas representações da Roda da Vida, a figura no canto superior direito é um Buda Dharmakaya. O dharmakaya às vezes é chamado de Corpo da Verdade ou Corpo do Dharma e é identificado com os hunyata .



Dharmakaya é tudo, não manifestado, livre de características e distinções. Frequentemente, esse Buda é mostrado apontando para a lua, que representa a iluminação. No entanto, nesta versão, o Buda fica com as mãos levantadas, como se estivesse abençoando

### *11: A Roda da Vida: A Porta para o Nirvana*



O canto superior esquerdo de um Bhavachakra é preenchido com uma cena ou símbolo representando a libertação da Roda. No canto superior esquerdo desta representação da Roda da Vida é um templo com um Buda sentado. Uma corrente de seres surge do Reinos dos Humanos em direção ao templo, que representa o

Nirvana. Os artistas que criam uma Roda da Vida preenchem esse espaço de várias maneiras. Às vezes, a figura superior esquerda é um Buda Nirmanakaya, representando a bem-

aventurança. Às vezes, o artista pinta uma lua, que simboliza a libertação

## Budismo e Religião

Esta é mais uma especulação inútil, segundo o pensamento do Buda. Um clichê cultural, um rótulo que se quer dar a todas as coisas, de modo a pretensiosamente identificá-las- de um simples relance, sem jamais, de fato, tê-las conhecido. Coisa das neuroses do nosso milênio, segundo as quais só temos tempo para as coisas realmente importantes. Dentre elas, não está o verbo viver.

Entretanto, considerando o perfil da história contemporânea e a permanência sistêmica do binômio religião/conflito, vamos entrar nesse assunto.

Para assegurar que estamos falando sobre a mesma coisa, vamos conceituar o que venha a ser religião.

O termo latino deriva de “re-ligare”, ou seja: “ligar novamente”, reatar o que estava separado.

Essa foi a designação dada desde a antiguidade para todos os sistemas de crenças que visavam restabelecer a ligação entre os homens a e divindade, tida como desfeita em algum momento por culpa do homem que, de uma forma qualquer, ofendera a divindade com seu comportamento, afastando-se dela, e merecendo o sofrimento que lhe foi imposto como castigo. Desse modo, o indivíduo humano, cuja individualidade é imortal através de uma alma eterna, precisa reaproximar-se da divindade, através da prática de uma série

de preceitos, para dela receber, após a sua morte física, o acesso a um mundo de eterna satisfação.

Certamente, essa formulação evoluiu com o passar do tempo e hoje abarca formas bastante variadas do conceito, até um ponto em que se torna difícil estabelecer seus contornos com clareza, motivando complexos estudos etnológicos e sociológicos considerados por E.B.Tylor no capítulo XI do seu livro "Cultura Primitiva, publicado em 1871.

Do conceito arcaico de "re-ligare", que foi posteriormente discutido por Emile Durkheim, evoluiu-se para a aceitação de um fundamento "mínimo necessário" para uma configuração conceptual da existência de uma religião, o qual seria uma "**preocupação central com uma divindade**"(Jonathan Jong-"Belief in Spiritual Beings' : E. B. Tylor 's Primitive Cognitive Theory of Religion in <https://static1.squarespace.com/static/53578960e4b0cc61351ba675/t/5a4e2c8ee4966b5d9ed2a4f4/1515072658082/Jong+2017+-+Tylor.pdf> )

Esta é uma posição aceita por um grande número de estudiosos nos dias atuais, mas, apesar de verdadeira torna-se uma simplificação frágil diante das tendências de se aproximar do campo conceptual religioso diversas formas de humanismo, filosofias sociais e outras idéias, baseando-se sempre na discussão daquilo que seria realmente "divindade".

Por isso, entendemos que para definir algo como religião, devemos acrescentar ao "mínimo de Tylor", para podermos ter um conceito tanto cognitivo quanto etnográfico, o seguinte:

- a) Toda religião é um **sistema de crenças**, e não uma crença isolada;
- b) Esse sistema atém-se a um centro que proclama a **existência de uma divindade** capaz de criar e reger o mundo e os homens (Tylor);

- c) Ao redor desse centro do sistema de crenças, outras crenças complementares e necessárias se formam e se sustentam, estabelecendo no mínimo a **existência de uma alma eterna** do indivíduo e de uma estrutura de prêmio/castigo a ser vivida eternamente após a morte do corpo físico.

Religião é inexoravelmente um sistema dualista fundado em pressupostos metafísicos.

Qualquer religião, seja qual for, antiga ou moderna, apresenta invariavelmente esses fundamentos, sem que falte nenhum deles. Se assim não for, não é uma religião, mas outro modelo ontológico, cosmológico ou cognitivo a ser definido.

Nas tradições cristãs, judaicas e muçulmanas vemos estes elementos firmemente declarados. No cristianismo, a exemplo, o homem era a criatura preferida de Deus e vivia num paraíso, onde todos os demais seres estavam ali para servi-lo. Um belo dia o homem desacatou a divindade, de um modo que nunca ficou claramente explicado e, por isso, foi submetido ao sofrimento. Desse modo é preciso religá-lo à divindade para que atinja uma eternidade de intocável felicidade pessoal, mantida sua identidade humana existente antes de sua morte física. Para isso é necessário acatar as crenças, seguir as práticas e ritos e obedecer aos preceitos estabelecidos por aquela religião.

Diz-se popularmente que Buda fundou uma religião. Ele não fundou nenhuma religião.

Também de Jesus de Nazaré disseram ter fundado uma igreja, que na verdade ele nunca fundou. Não há provas do que estou dizendo. Há a contraprova de poucas linhas de textos escritos 30 anos após sua morte, por pessoas que nunca o

viram ou ouviram, como a afirmação evangélica de que Jesus teria dito: “Pedro, tu és pedra, e sobre ela fundarei minha igreja”.

Segundo diversos teólogos modernos revisionistas, Jesus não disse nem jamais diria isso.

Jesus não quis fundar igreja alguma. Pregou uma cosmovisão espiritualista e libertária, e propôs uma doutrina humanista escalotógica de extraordinária beleza e coerência.

Depois, foi assassinado pelos religiosos judeus em nome dos seus deuses, numa cerimônia macabra de ódio e horror, para deixar claro, a quem quisesse, que clero judaico não admitia algo que falasse mais alto aos povos submissos do que as suas sombrias escrituras e seus escusos negócios com o invasor romano.

No caso de Buda eu tenho provas por uma farta literatura da época, conservada nas primeiras comunidades, e que reproduzem suas próprias palavras que afastam qualquer ideia de religiosidade no seu verdadeiro sentido estrutural.

Buda não poderia ter fundado uma religião porque ostensivamente negava tudo o que era essencial para a construção de um sistema de crenças dessa natureza.

**Buda era agnóstico;** não acatava a existência de um deus criador do universo e dos seres, regente das vidas dos homens, das suas alegrias e sofrimentos, dos seus erros e acertos, dos seus destinos, sucessos e fracassos.

Muito ao contrário, Sidartha acreditava no homem surgido do processo evolutivo da natureza, que consigo não traz nenhum destino escrito, nenhuma missão específica ou capacitação

pré-estabelecida, nenhuma alma eterna, nenhuma essência que preceda a existência.

Milênios antes de Kierkegaard e Jean Paul Sartre, Buda foi um precursor do existencialismo: o homem que constrói a si mesmo a partir da sua experiência, lastreada no seu conhecimento das coisas e na sua experiência pessoal, que lhe dão consciência e liberdade de escolha. Um ser que a cada instante conhece, escolhe e age, sendo o único responsável por sua própria experiência.

A existência precede a essência.

O fundamento da antropologia religiosa, seja ela qual for, esculpe um homem incapaz e impotente, pedinte com mãos estendidas à divindade que tudo faz e supre, em súplica por satisfação dos seus desejos, e trêmulo sob o peso dos seus medos e culpas. Para o Budismo, essa imagem é uma aberração.

Buda não aceitava uma alma individual eterna.

Leio às vezes escritos afirmando que Buda criou “uma religião não-teísta”. Passei muito tempo refletindo sobre o significado dessa afirmação e concluí que ela tem o mesmo sentido de se dizer que existe “uma bola quadrada” ou uma “feijoadá sem feijão”. É formulada por quem não conhece o sujeito nem o predicado: não sabe quem foi Buda, e não sabe o que significa religião.

Buda não fez religião; fez ciência. Foi um dos precursores do realismo científico, da psicanálise, da filosofia analítica, do existencialismo, do feminismo, da epistemologia, da teoria e

crítica do conhecimento, da psicologia social, da psicologia positiva, do preservacionismo ecológico e de conceitos relativos à matéria e à energia que só muito recentemente a física quântica pôde comprovar.

Por outro lado, Buda nunca combateu a religião, seja qual for, simplesmente porque sua doutrina não precisava destruir absolutamente nada, como as crenças das pessoas, para poder existir. Buda recomendou o respeito a todas as religiões e crenças, mas não tinha nenhuma, nem propôs nenhuma.

## A Ética

Quando Buda proclamou os princípios do Budismo, deu forte ênfase ao conhecimento e comportamento éticos. Eles constituem um dos três focos do ensino superior: ciência, ética e mente.

De todas as doutrinas humanistas, o Budismo é a que mais atribui importância à estrutura ética, a tal ponto que ela constitui um dos três universos fundamentais do conhecimento: é uma das três educações superiores, sem a qual ninguém atinge as verdadeiras finalidades de sua vida. Além disso, sem conhecimento da ética budista não é possível compreender sua cosmovisão.

As comunidades budistas originais foram as primeiras academias de filosofia ética do mundo, de qualidade até hoje não superada, em face de sua estrutura racional, experimental e pensamento realista, pela compreensão da ética como um modelo comportamental objetivo, sem origens metafísicas, e da ausência de contaminação de influências religiosas, políticas ou econômicas.

Quando do surgimento dessa doutrina, todo o contexto ético, pouco importa onde ou quando, era originário de duas fontes que determinavam seu conteúdo, forma, preceitos, regras,

ritos e crenças: a religião e o poder político-econômico (o estado, os governos, o pensamento político e todos os seus interesses).

Assim o é **até hoje**, como mostra a história das religiões, da filosofia e da política.

O que Buda propôs confrontava-se em conteúdo com muito do que havia em torno da ética então existente. Ele respeitava todas as crenças, religiões e valores da sociedade, mas o que pensava ia muito além daquilo que ele via e compreendia ao seu tempo.

Confrontava-se de tal modo que seu pensamento não pode hoje ser visto como uma doutrina moral divergente, protestante, paralela. Não; tratava-se de uma doutrina **oposta** e **excludente**, assim como foi a teoria heliocêntrica de Galileu Galilei em face do tacanho e ignorante geocentrismo medieval.

Buda observava com muita lucidez o mundo em que vivia, e ao observá-lo perguntava-se sobre como era feita e como se expressava esse comportamento básico que conduzia os homens vivendo em sociedade:

*“Este mundo está envolvido em escuridão. Só uns poucos podem ver aqui. Poucos pássaros escapam da armadilha. Só uns poucos fogem para a luz do céu. (Dhammapada versículo 174)*

Esse foi um questionamento fundamental que indagava sobre o estado da ética, e que ressoa até hoje.

Agora, mais de 2000 anos após, a “luz do céu” não atraiu ainda um número significativo de pessoas. Nosso mundo globalizado,

nascido da maior revolução tecnológica já vista pela humanidade, é predominantemente habitado por pessoas robotizadas, digitalizadas, virtualizadas, inanimadas, massificadas e desesperadas.

No milênio do "eu", não sabendo se reinventar a partir da clausura da sua mesmice, o homem tornado solitário e socialmente desagregado agarra-se ao que pode haver de pior na espécie: a imagem ilusionista de si mesmo, a definitiva cegueira do narcisismo.

As impressões que habitavam a mente do Buda, no seu sentido mais profundo, são as mesmas que hoje fazemos ou que vemos expressas nos blogs das redes sociais, na estampa das camisetas, nas tatuagens corporais de mau gosto, nos "reality shows" e no que enxergamos ao olhar através das nossas janelas.

"Que ética é essa? Que deuses são esses? Que seres são esses? O que lhes permitiu cobrir de sangue, miséria e dor a história da humanidade? Que céus e que códigos morais lhes deram legitimidade para as guerras cruéis de conquista, da antiguidade até as cruzadas cristãs medievais, as câmaras de tortura da chamada "Santa Inquisição", a recente dominação invasiva do imperialismo europeu dizimando populações nativas nas Américas, escravizando países e continentes como a Índia e a África, enquanto a Rainha Vitória proclamava o seu pudor neurótico e hipócrita. Que deuses marcharam, emprestando o seu nome e disseminando o terror nas "guerras santas" do oriente médio? Que deuses, que seres são esses que abençoam assassinos fardados, que destroem o mundo em que vivemos, que nos cobrem de ódio, ou que aniquilam espécies para fazer casacos de luxo para os ícones da luxúria e da vulgaridade? Quem são esses deuses, essas pessoas ou

governantes que soltam bombas atômicas sobre 250.000 inocentes, incendeiam o Vietnam com napalm e dormem tranquilos enquanto a África subsaariana agoniza na fome, na ignorância e na miséria?”

Que moralidade é essa, que deuses são esses, que seres somos nós, mais insanos, pútridos e cruéis do que os demônios dos quais dizemos nos proteger, e que mais nos parecem os propulsores da ignorância, da violência, do ódio, da estupidez e da desgraça.?

Que religiões são essas que criam deuses monstruosos para aplaudir e justificar a estúpida insanidade dos poderosos, para inventar milagres falsos, como falsos são todos os milagres, que seduzam seus súditos e abraçam mentiras tacanhas para dominar as mentes. Quem são esses, seres ou filhos dos delírios, que por milênios se apoderaram do conhecimento, calaram a ciência e santificaram a ignorância, para que seu poder terreno e corrupto se perpetuasse, enquanto agarrados às suas fortunas materiais escarram o seu escárnio e sua indiferença sobre a tragédia humana. Que religiões são essas que, acovardadas, se calam diante do genocídio, da extrema injustiça, de ideologias sórdidas, da perversão e dos abusos sexuais dos seus sacerdotes, tudo para não expor ao risco seus tesouros materiais e seu poder político?”

Não existe ética alguma; deuses não existem. Todas as religiões são organizações meramente humanas e famintas por poder, colhendo tesouros incontáveis do medo, da ignorância e do tresloucado delírio do imaginário coletivo, habilmente conduzido por mãos e mentes malignas e experientes em manter abertas e incompreendidas as feridas humanas, matéria prima do seu poder e “status quo”. Congregações de

abutres falando em nome de deuses narcisistas e cruéis que brotam das suas mentes insanas”.

Não há ética no mundo em que vivemos. Isso que nos é dado ver é somente o ensandecimento de uma espécie predadora e desesperada.

Seja esta ou outra a visão de mundo e civilização que Buda apreendia, o fato é que via os pássaros fugidios em busca da luz, como a construção de uma ética pelos homens, através de suas próprias vidas. Não existem deuses ou governantes ou demônios que o possam fazer. Nós somos os deuses, nós somos nossos próprios demônios, e somente nós podemos construir a ética.

Poucos de nós, porém, que esbravejamos contra os deuses e governantes, aceitam submeter suas crenças, sua existência, o seu “self”, seus poderes pessoais, suas fortunas e sua própria identidade pessoal a uma análise crítica tão dura e extrema quanto a que estamos fazendo aqui. Poucos aceitam mergulhar tão profundamente na realidade e perguntar sobre si mesmos o que perguntamos dos deuses e poderosos.

Pois essa é exatamente a porta de entrada conceptual para a ética budista: a mais profunda de todas as incursões reflexivas no conhecimento e crítica da realidade da nossa existência pessoal, da nossa identidade. É uma incursão naquilo que realmente somos quando apartados das nossas crenças, dos nossos disfarces, das nossas mentiras e meias-verdades, da nossa ignorância, da nossa indiferença, dos nossos medos, do nosso narcisismo, que nos transforma em criaturas ridículas divinizando a si mesmas.

Essa reflexão nuclear e devastadora sobre o que realmente somos em nós mesmos e do que representamos ou

significamos para as outras pessoas, para a sociedade humana, para o nosso planeta, para o todo cósmico ao qual pertencemos, é a mais íntima semente da ética que, seja qual for a brutalidade dos pés que a esmagam, sempre sobreviverá no nosso inconsciente coletivo.

Para alcançá-la não se usam códigos de preceitos, leis escritas em tábuas ou sussurradas por deuses a profetas ouvintes, nem uma coletânea deontológica de atos permitidos e proibidos. Tudo isso é vão. Nesse imenso mergulho dentro de nós mesmos não levaremos um índice catalogado do bem e do mal, mas buscaremos a realidade desnuda sobre tudo o que somos e fazemos, e quando adquirirmos esse conhecimento saberemos claramente o que nos une e nos afasta da humanidade, o que acrescentamos e subtraímos das vidas que nos circundam, o que criamos e destruimos com a nossa presença, o quanto crescemos ou encolhemos a cada dia com o nosso modo de ser, o que contemos em nós de verdade cognoscível, e que universo de fantasias e ilusões carregamos sobre os ombros.

Não há códigos, não há leis, não há castigos nem prêmios; ninguém nos dirá nada, concordará ou discordará. Não haverá recados de deuses no caminho, nem pragas de demônios; não encontraremos testes de múltipla escolha para tentar a sorte. Nesse silente universo estaremos em companhia somente do mais perigoso de todos os acompanhantes: nós mesmos.

Somente aqueles que fizerem sincera e profundamente essa dolorosa e demolidora viagem, pouco importando quanto tempo ou circunstâncias tenha ela exigido, saberão verdadeiramente quem são, e finalmente se tornarão pessoas éticas por si mesmas, por sua natureza e escolha.

Buda concluiu que sem ética a humanidade só consegue caminhar para o horror da sua própria destruição. Os preceitos de um contexto ético não podem estar nas crenças e práticas que hoje existem.

A consequência natural dessa percepção é a de que as pessoas só podem alcançar a felicidade se forem éticas, porque não há felicidade sem verdade, e não há verdade sem ética.

Quando ele elege o aprendizado e o conhecimento da ética como um dos três estudos superiores indispensáveis para o alcance da felicidade, não estava falando somente do estudo acadêmico ou teórico da ética, mas principalmente ao profundo conhecimento de cada qual de nós mesmos.

***"Conhece-te a ti mesmo"***, como depois foi inscrito no pórtico de entrada do templo do deus Apolo, na cidade de Delfos na Grécia, no século IV a. C.

Ao falar de ética tendemos a nos apegar ao que sempre nos ensinou a ética deontológica ocidental. Ética deontológica é aquela que estabelece ou se expressa um "codex" (do latim, que significa "livro", "bloco de madeira), uma relação descritiva daquilo que significa o mal e deve ser evitado pelos homens. A origem desses códigos morais é sempre tida como divina e chegada aos homens pela revelação. Deus criou essas leis e as revelou aos humanos; é assim que ele quer que sejam os homens e o mundo.

Embora o budismo também adote preceitos éticos (a exemplo dos cinco preceitos : evitar matar ou ferir seres vivos, evitar roubar, evitar a má conduta sexual, evitar mentir e evitar o álcool e outras substâncias tóxicas), não se expressa numa codificação, e menos ainda num modelo deontológico.

A ética budista é um modelo comportamental, originário, portanto, não de ditames celestiais, mas dos aprendizados necessários à vida em comum, à sobrevivência e aos arranjos de interrelação colaborativa que foram essenciais na evolução social da espécie.

A preocupação ética budista não está voltada a uma lista, seja qual for, de coisas que não devem ser feitas. A grande preocupação budista no campo da ética está na identificação das causas dos comportamentos antissociais e nocivos ao próprio indivíduo.

Estas causas, e não uma lista quase jurídica de “pecados” é que devem ser perquiridas, combatidas, controladas e evitadas nos seus efeitos. Todas essas causas são aspectos do comportamento humano, comuns e encontradas em todas as pessoas, e não fruto de demônios ou outras entidades imaginárias e exteriores ao indivíduo.

Por esse caminho, o comportamento ético correto não está em evitar praticar este ou aquele ato, mas em controlar em sua própria mente aquilo que é capaz de gerar esse ato e muitos outros a ele semelhantes, que os códigos não citam. Não há códigos que nos purifiquem; só nos purificamos conhecendo e controlando certos aspectos da nossa natureza que habitam nossas mentes: são os nossos “venenos”.

É uma lista bastante curta, mas com um conteúdo inesgotável. O Buda afirma que todos nós carregamos **três venenos na mente**; neles residem todo o mal que possamos fazer: **a paixão, a agressão e a indiferença**. Todo o mal nasce de um dos três, e a desgraça da reunião deles.



*Os três venenos da mente*

Os três venenos da nossa mente estão sempre inscritos no centro da Samsara, como a mostrar a todo instante a origem de todo o nosso sofrimento.

Essa representação é feita com três figuras animais: um **galo**, uma **cobra** e um **porco**.

O Galo representa a Paixão (também chamada de apego, ganância ou luxúria): O que quer que seja bom, queremos mais. Acima de tudo, o ego está apegado ao que quer que garanta sua sobrevivência – fisicamente, psicologicamente ou espiritualmente. Ao mesmo tempo, a paixão traz consigo as sementes do amor e da conexão e, portanto, dos três venenos, é aquele que ainda oferece algum caminho para a iluminação.

A Cobra representa a Agressão (aversão, raiva, ódio): Tentamos repelir qualquer coisa que acreditamos que possa nos ferir ou ameaçar. Por estarmos dispostos a ferir os outros para nos proteger, mesmo em grande escala, a agressão é a maior causa dos nossos sofrimentos.

O Porco representa a indiferença, que faz com que as pessoas priorizem seu próprio prazer, seu interesse, sua ganância e seu ego em detrimento do sofrimento de bilhões de outras pessoas, que por ela passa despercebido ou afastado da mente como algo incômodo. A indiferença é o oposto da empatia e da compaixão.

O sentido desses elementos tem grande força no pensamento budista, que atribui a cada pessoa a exclusiva responsabilidade por comandar sua mente de modo a não ser dominada por nenhum desses venenos

Em todos os cânones budistas há referências a Mara, o demônio que submeteu Buda a todas as tentações enquanto ele vivia uma vida mendicante em busca da iluminação. Essas referências são repetidas em diversos outros assuntos das escrituras. É comum, então, ouvir-se a pergunta: "Se Buda nega a existência de um deus, como pode alar da existência de um demônio? Digo repetidamente que nada no budismo pode ser entendido literalmente. O demônio Mara é uma figuração que simboliza a cojunção desses três venenos numa mesma mente: a "tempestade perfeita" do que há de pior em nós.

Mara não é uma entidade; é a perigosa agregação dos venenos da nossa mente. Cada um de nós tem um Mara latente em sua mente, e controlá-lo é a tarefa de cada um.

Dos filósofos vem outra pergunta: Nesse conceito causal de ética não deontológica e na ausência de um "codex" abrangente, como se sabe o que é correto fazer em cada situação?

Buda ensinava que a resposta era simples: com relação a tudo o que você fizer, pergunte se disso resulta o bem comum e se

“você quereria que isso fosse uma regra geral, para todas as pessoas”. Se a resposta sincera for positiva, você estará fazendo o bem.

Numa serena tarde do outono de 1787 em Königsberg, Prússia, um professor da universidade local disse exatamente a mesma coisa e deu a essa afirmação o nome de “imperativo hipotético”, um dos conceitos mais debatidos em ética ao longo de toda a história da filosofia. Seu nome era Immanuel Kant.

## A Carnificina de Kalinga e a Conquista pela Verdade

A Guerra de Kalinga foi um dos episódios mais determinantes da história do budismo e do desenvolvimento cultural da Eurásia, trazendo à tona um personagem intrigante, paradoxal e de extraordinária intensidade: Samrat Ashoka, ou Ashoka O Grande, Ashoka, O Amado pelos Deuses, ou Ashoka o impiedoso, Ashoka o Cruel.

Coisas tão opostas e igualmente verdadeiras couberam na vida desse homem, de forma indistintamente intensa. Tudo o que hoje possa ser dito dele constitui uma estranha mistura de realidade historicamente comprovada e de retalhos de lendas colhidos pelos caminhos de qualquer investigação que se faça a seu respeito, e que se impõem como fragmentos lógicos necessários para completar a sua imagem tão complexa e pouco explicada.

Num dia qualquer, provavelmente no ano de 304 AC, ele nasceu em Pataliputra, onde hoje é a área de Bihar na Índia.

Pataliputra era então um reino em expansão que se acercava de províncias ou reinos próximos para dominá-los e aumentar seu território, avançando em poder comercial.

Reinavam a dinastia e etnia Mauryanas, ali estabelecidas pelo avô de Ashoka, Candragupta, quem enfrentou e expulsou da Índia o que restava do militarismo grego deixado por Alexandre, o Grande.

Ashoka era filho do primogênito Bindusāra com uma de suas diversas esposas, Shubhadrangi, ou Dharma, em páli, a qual era de tradição e família brâmane.

Como não existe família real sem intrigas em torno do poder, isso não poderia faltar a Ashoka. Sua mãe, Dharma, não era bem vista pela realeza Mauryana, exatamente por ser de origem brâmane, nem o seu filho Ashoka, ambos conservados à distância dos assuntos reais.

A rejeição de Ashoka por parte do pai Bindusara era visível, assim como a preferência dele pelos seus três filhos mais velhos: especialmente Susima, o predileto para o trono.

Nesse cenário de rejeições e intrigas, o apego de Ashoka por sua mãe e por seu irmão mais novo passou a assumir dimensões de grande intensidade. Sua mãe Dharma era o centro absoluto dos seus sentimentos.

Paralelamente a esse cenário, desde a sua pré adolescência Ashoka recebeu uma requintada educação e intenso treinamento militar. Muito jovem ainda se notabilizou como grande caçador e incomparável comandante militar, ostentando um domínio assombroso de todas as artes militares. Sua educação fez dele aquilo que hoje denominamos “uma máquina de matar”.

Aos dezoito anos tornou-se um general dos exércitos Mauryanos.

O inesperado e galopante crescimento das habilidades militares de Ashoka, e a ascendência que tinha sobre as tropas, passaram a constituir uma ameaça para as aspirações de seus irmãos mais velhos, liderados por Susima.

Tornava-se necessário afastar Ashoka a qualquer preço, antes que ele viesse a ter total ascendência sobre os exércitos e se tornando-se um candidato ao trono. Nesse caminho, tanto o

pai quanto os três irmãos mais velhos engendraram seu exílio, sob o argumento de que o filho de um brâmane não poderia residir no palácio em Pataliputra.

Ashoka seguiu, sob anonimato, para Kalinga e lá permaneceu em seu exílio. Alguns relatos afirmam que em Kalinga ele teria conhecido uma mulher, filha de um comerciante, e com ela se casado informalmente e ocultando sua identidade.

Ocorre que Ashoka era militarmente útil para o reinado de seu pai Bindusara, e foi por ele mandado retornar do exílio para sufocar uma rebelião armada na província de Ujjain. Ashoka foi bem sucedido, mas dois fatos determinantes ocorreram. O primeiro é que, pelas condições da campanha militar que lhe foi delegada (informações táticas, condição e disponibilidades de armamentos e muitos outros detalhes), ele passou a suspeitar seguramente que seu irmão Susima havia arquitetado sua intervenção em Ujjain de um modo com o qual ele seria facilmente derrotado e morto. O segundo fato é que, embora tenha vencido (contra as expectativas do irmão), ele foi gravemente ferido na batalha, e morreria se não fosse urgentemente atendido.

Seus generais o conduziram em segredo para uma Sangha budista nas proximidades, onde se ocultou de seu irmão e foi atendido pelos monges e monjas, com atenção constante.

Os monges colocaram a seu serviço exclusivo uma enfermeira, filha de um comerciante, e que fazia parte da Sangha: Maharani Devi, com a qual, uma vez recuperado, veio a se casar.

Não pode, entretanto, voltar para Pataliputra porque para seu pai Bindusara era inadmissível que um de seus filhos fosse casado com uma budista.

Bindusara, então, resolveu mandá-lo de volta para Ujjain e o fez governador de Ujjain.

Passado algum tempo, seu pai Bindusar veio a falecer, e Ashoka retorna a Pataliputra com sua esposa Devi, que estava grávida de seu primeiro filho, para as cerimônias do seu sepultamento.

Seu irmão Susima, então, manda um dos seus comandados ir ao quarto de sua esposa Devi para matá-la, evitando assim que Ashoka viesse a ter descendentes, o que dificultava sua candidatura ao trono deixado pelo pai.

Ocorre que sua mãe Dharma estava na companhia de Devi e reagiu ao perceber o que se passava. Para fugir do local o assassino asfixia Dharma até a morte, e foge em seguida.

Com o covarde assassinato de sua mãe, Ashoka passa a ser um homem dominado pelo ódio, para quem a morte e destruição vem a ser as únicas expressões da sua dor, e única realidade a que se apegava.

Ashoka, então, mata seus três irmãos mais velhos, cada qual numa situação diferente, e passa a ter a coroa do império Mauryano.

Torna-se um governante despótico, e um guerreiro sanguinário e impiedoso: Ashoka, O cruel, cujo ódio não podia ser aplacado por nada.

O imperador Mauryano dá início a uma expansão descontrolada do seu império, aumentando seu território com a dominação contínua de reinos próximos, marchando

sobre eles com sua cólera e disseminando a destruição e o horror.

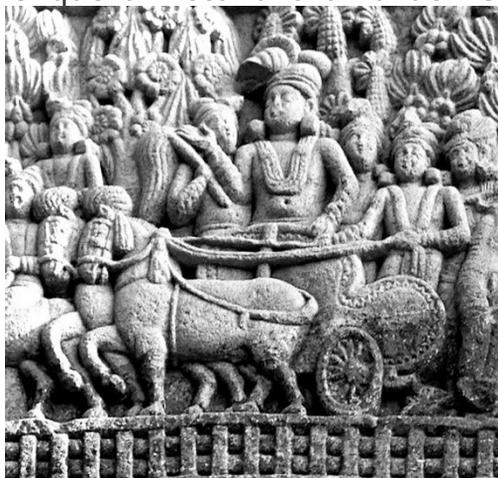
Dizem as narrativas que o imperador chegou a criar camufladamente o que se chamou "O inferno de Ashoka". Tratava-se de uma série de câmaras de tortura palacianas engenhosamente desenhadas para tornar seu exterior visualmente agradável para ocultar seu verdadeiro conteúdo, onde os métodos usados contra seus inimigos incluíam assar pessoas vivas, amputar pedaços seus para serem dados às feras, decepar os quatro membros e deixar o tronco para morrer de fome e sede, etc.

Sua insanidade foi se agravando, até que sua esposa Maharani Devi, com a qual já tinha dois filhos, deixou-o e partiu com eles por não conseguir mais suportar o convívio com seu ódio e seu sadismo.

Nessa avalanche de terror, os olhos de Ashoka voltaram-se para Kalinga, reino próximo no qual já havia se refugiado e que agora lhe interessava como território e como centro comercial no sudoeste indiano.

Kalinga, porém, além de muito próspera e culta, um dos centros do budismo na época, era uma cidade de administração participativa e democrática para seu tempo, e todos os poderes de estado estavam sempre envolvidos com as decisões da população. Esse povo decidiu defender sua terra e sua liberdade, e todos se uniram para manter Kalinga protegida das garras de Ashoka.

O que a história chama de “Guerra de Kalinga” teve a duração de aproximadamente 12 dias. Ao fim desse período, Ashoka havia perdido 5.000 dos seus bons guerreiros, e ao redor de Kalinga a terra estava coberta por 150.000 cadáveres dos defensores de sua liberdade, inclusive mulheres, velhos e crianças, mutilados,



### **Ashoka**

decepidos, retalhados e queimados sobre um mar de sangue que ainda flutuava sobre a lama. Todas as vilas vizinhas estavam em chamas. Algumas poucas pessoas mutiladas esboçavam ainda um último e desesperado esforço para viver.

Não havia sido uma guerra, mas sim uma chacina, uma carnificina comandada por mãos insanas, guiadas pelo ódio e pela estupidez extrema: a carnificina de Kalinga.

Dizem os relatos lendários que, ao anoitecer, aquele espetáculo macabro envolveu-se no silêncio e que Ashoka caminhava entre os corpos, observando a sua obra, quando deparou com um ancião que caminhava descalço. Ashoka deteve o homem e lhe perguntou: “o que fazes aqui? O homem respondeu: “procurava por ti.” “Por que procuravas por mim?”, perguntou Ashoka, e o velho lhe disse: “para parabenizar-te por tua vitória. Ganhaste. Ganhaste todos esses

cadáveres. Leve-os contigo; são teus e te seguirão por toda a tua vida.”

Tenha ou não ocorrido esse encontro lendário, o fato é que a conquista de Kalinga conduziu Ashoka ao fosso de uma profunda depressão. De um homem tomado pelo ódio passou a ser alguém atormentado e corroído pelo remorso, submerso na sua reclusão e condenado a conviver diariamente com os restos dos horrores que sua insanidade produzira. Ashoka caminhava para a autodestruição: a última e monumental perversidade que poderia cometer.

Sua vida fora um dia salva pelos cuidados recebidos numa Sangha budista, e agora Ashoka novamente buscaria socorro entre os budistas para evitar que sua mente mergulhasse na escuridão da loucura irreversível.

À época o budismo era ainda algo restrito a algumas cidades indianas, um movimento cultural e doutrinário somente local, sem ramificações e extensões. Kalinga e suas Sanghas, porém, eram um centro budista importante, e podia ser facilmente acessado por Ashoka, que já conhecia os hábitos e preceitos dessas comunidades que um dia lhe salvaram a vida. Além disso, sua mulher Devi, que o salvou dos graves ferimentos de batalha e se tornou sua esposa, dando-lhe dois filhos, era budista e o deixou por não conseguir conviver com sua fúria descontrolada. Por todo esse histórico de familiaridade com o budismo, supõe-se que Ashoka conhecesse algo a respeito da sua doutrina, e nela visse, por uma segunda vez, um refúgio.

Não há registros factuais desse processo; não se sabe com clareza como ocorreu, nem onde, nem como ou por quanto tempo. Ashoka não deixou registros desse período de revisão da sua vida e dos seus atos, porque não dividia sua imensa depressão com ninguém, nem com os mais íntimos.

Supõe-se também que os resultados desse processo não devam ter sido súbitos, mas consequentes de progressivas etapas.

Saindo das suposições e voltando à história, o fato é que Ashoka passou por uma profunda e extensa reformulação da sua própria realidade, e disso resultou sua renúncia às guerras e todas as formas de dominação, e aceitação dos princípios budistas para a orientação de sua vida e do seu governo.

Essa inimaginável mudança foi documentada num dos seus primeiros éditos, que foram esculpidos em pilares de pedra e espalhados pelo norte-nordeste da Índia, para serem conhecidos “por todos os povos”.

No pilar de Maski Ashoka o “Amado dos Deuses”, como eram designados os reis Maurya, expressa seu remorso pela carnificina de Kalinga e declara sua “forte inclinação para o Dhamma” (o mesmo que a roda budista do Dharma e suas oito rotas)



*“O amado dos Deuses, Rei Piyadasi, conquistou os kalingas oito anos depois de sua coroação. Cento e 50 mil foram deportados, cem mil foram mortos e muitos mais morreram (por outras causas). Após a Kalinga ser conquistada, o amado dos Deuses, veio a sentir uma forte inclinação para o Dhamma, um amor para o Dhamma e para instruir em Dhamma. Agora o amado dos Deuses sente profundo remorso por ter conquistado a Kalinga. (Édito na pedra Nb13 S. Dhammika)*

O que hoje é para nós uma pedra rústica de 80 centímetros de largura, mudou radicalmente e para sempre o curso da história e da cultura de toda a Eurásia.

A tragédia de Kalinga, e o possível impacto emocional causado em Ashoka, fizeram com que ele renunciasse à conquista militar e outras formas de violência, incluindo a crueldade contra os animais. Ele se tornou um patrono do budismo, apoiando o surgimento da doutrina em toda a Índia. Ashoka teria enviado monges emissários para vários países, incluindo Síria e Grécia, e até seus próprios filhos como missionários ao Sri Lanka.

Depois de abraçar o budismo, Ashoka embarcou em peregrinações a locais sagrados para Buda e começou a disseminar seus pensamentos sobre o dhamma. Ele ordenou decretos, muitos fazendo referência ao dhamma ou explicando o conceito completamente, gravados em pedra em todo o seu império e enviou missionários budistas a outras regiões e nações, incluindo o Sri Lanka, China, Tailândia e Grécia dos dias modernos; ao fazer isso, ele estabeleceu o budismo como uma das principais religiões do mundo. Esses missionários espalharam a visão de Buda pacificamente, pois, como Ashoka havia decretado, ninguém deveria elevar sua religião acima da de qualquer outra pessoa; fazer isso desvalorizava a própria fé ao supor que era melhor do que a de outrem e, assim, perdia a humildade necessária para abordar assuntos sagrados.

Dessa forma, usou o poder econômico e político do império Maurya para expandir por um imenso território os ensinamentos do Buda, tirando-os da pequenez geográfica das suas origens para sua propagação multicontinental.

Ashoka compartilhou sua nova visão da vida por meio de editais esculpidos em pedras e pilares localizados em todo o país em locais de peregrinação e ao longo de rotas comerciais movimentadas. Os editais são considerados um dos primeiros exemplos de escrita na história da Índia. Eles não foram gravados em sânscrito - a língua oficial do estado - mas em dialetos locais, para que as mensagens pudessem ser amplamente compreendidas. Por exemplo, um édito próximo a Kandahar dos dias modernos no Afeganistão, uma área que esteve sob o controle de Alexandre o Grande por um período de tempo, está escrito em grego e aramaico.

Assim como Ciro na Pérsia, a Ashoka adotou e promoveu uma política de respeito e tolerância para pessoas de diferentes religiões. Um édito declarava: "Todos os homens são meus filhos. Quanto aos meus próprios filhos, desejo que eles recebam todo o bem-estar e felicidade deste mundo e do outro, assim também desejo para todos os homens".

Outros editos exortavam os cidadãos à generosidade, piedade, justiça e misericórdia. Ashoka e seus altos ministros faziam viagens ocasionais pelo reino para verificar o bem-estar do povo e ver como seus decretos estavam sendo cumpridos. De acordo com um pilar, os ministros forneceram remédios e hospitais para homens e animais, cuidando das necessidades terrenas

Além de seus decretos, Ashoka construiu estupas, mosteiros e outras estruturas religiosas em locais budistas notáveis, como Sarnath.

Ele administrou com eficiência um governo centralizado da capital Maurya em Pataliputra. Uma grande burocracia arrecadava impostos. Os inspetores reportaram ao imperador.

A irrigação expandiu a agricultura. Características conhecidas de impérios antigos, estradas excelentes foram construídas conectando centros comerciais e políticos importantes; Ashoka ordenou que as estradas tivessem árvores de sombra, poços e pousadas.

Desse modo Ashoka transportou os preceitos budistas para uma nova doutrina social, política e econômica, que não ficou nos escritos como a ética e a democracia gregas, mas que se implantou como realidade demonstrável, como experiência existencial dos povos e como formas de vida que dependem somente do mais difícil: vontade ética e política.

A toda essa ação expansiva deu-se o nome de **“conquista pela verdade”**, repelindo as idéias de conquista pelas armas ou conquista pelo dinheiro.

Desse modo, semeada por toda a Eurásia, a doutrina budista foi levada pelos seus cânones, mas foi sendo transformada em diversos aspectos por força da relatividade a tantas culturas diferentes. Nasceu aí a grande bifurcação doutrinária do budismo, com os conceitos do “veículo universal” e todas as suas variações, a partir de Nagarjuna.

Portanto, a “conquista pela verdade” de Ashoka é o marco onde o budismo teve que se desprejar das suas raízes e se alojar em tantas e muitas culturas e crenças com as quais teve que passar a conviver.

Ashoka morreu após reinar por quase 40 anos. Seu reinado havia ampliado e fortalecido o Império Maurya e, ainda assim, não duraria até 50 anos após sua morte. Seu nome foi eventualmente esquecido, seus estupas cresceram demais e seus decretos, esculpidos em pilares majestosos, tombados e enterrados pelas areias.

Após sua morte, o estilo humanista de governo de Ashoka declinou junto com o próprio Império Mauryan. Seu império caiu no reino das lendas, até que os arqueólogos traduziram seus decretos dois milênios depois. Em sua época, esses éditos ajudaram a unificar um vasto império por meio de suas mensagens compartilhadas de virtude e impulsionaram a expansão do budismo por toda o mundo.

A história de Ashoka é uma narrativa que sempre esbarra na discussão da autenticidade dos relatos, dada a escassez de documentos históricos que preencham os seus vazios, o que dá margem ao imaginário. A maioria dos seus éditos, porém, consta de objetos arqueológicos originais, e diversas referências complementares os suportam, embora seu contexto inexato admita interpretações diferentes.

Alguns estudiosos atuais procuram encontrar fendas nessas narrativas, baseados na fragilidade das evidências de suas afirmações. No entanto, aberta qualquer fenda na narrativa, esses estudiosos não têm qualquer elemento negativo que tenha melhor qualidade dos elementos que sustentam a afirmação, e acabam por preencher as perguntas que levantam com suposições. Nesse ponto, perdem contato com o pensamento científico, e acabam por caminhar ao sabor do seu imaginário.

Uma das questões que se levanta é a de se realmente o arrependimento de Ashoka manifestado no édito de Maski foi ou não verdadeiramente sincero, ou se foi meramente oportunista do ponto de vista político. Outra questão levantada questiona qual o possível grau de envolvimento de Ashoka com o budismo pré existente à guerra de Kalinga. Podemos ainda encontrar perguntas de pesquisadores sobre se Ashoka teria ou não tido o apoio de mercenários gregos para matar seus irmãos e assumir o trono e, finalmente, o

porquê de Ashoka ter feito seus éditos em colunas colocadas em cidades distantes, os quais são escritos em dialetos locais, se as pessoas do local não conseguiam lê-los porque eram analfabetas.

São todas perguntas inúteis e sem qualquer valor histórico, científico ou literário, e seja qual forem as suas respostas, não mudam em nada a narrativa, tecida entre evidências históricas, retalhos literários e pedaços de lendas.

Os fatos, que são historicamente indiscutíveis, são que Ashoka, a partir de Kalinga, adotou a doutrina budista como sua bandeira (seja ela sincera ou insincera, política, espiritual ou contextual) e a carregou por toda a Eurásia até o fim de sua vida, juntamente com um modelo de administração pública desenvolvimentista, pacifista e humanista, com dimensões e extensão que não se conhece na nossa história contemporânea, ou em nossa filosofia política, que nunca passou de uma retórica acadêmica servil ao poder.

A estranha vida de Ashoka é um contexto de notável importância para o budismo, não porque na época ele tenha contado com a força de um império para se expandir, mas porque sua doutrina foi capaz de transformar um psicopata sanguinário num competente administrador humanista, libertário e pacifista, como poucos que a história já conheceu. Por outro lado, o budismo também foi de notável importância para Ashoka que, graças a ele, deixou de ser chamado "O cruel" e entrou para a História como "Ashoka, O Grande", tão grande quanto Alexandre, que também foi cruel.

## Encerramento

O budismo é como o seu símbolo milenar, **a flor de lótus**, que brota despercebida na lama submersa dos pântanos, cresce despercebida, atravessando a camada de água que a recobre e, ao ultrapassá-la, floresce intocável, como uma obra mágica da mais profunda e extrema pureza, inspirando a força muitas vezes maior do que todas as armas dos homens: a paz, a não violência.

A paz não é uma instituição ou uma atmosfera que nos circunda; ela existe ou não em nós mesmos, como produto das nossas mentes.

Buda dizia que nós somos a paz. Basta crescermos mais alto do que as águas dos pântanos sombrios da espécie humana, em cujo lodo fértil fomos semeados pelo universo.

Deixo aqui um texto que, com suavidade, exprime aquilo que Vinícius de Moraes nos disse num dos seus últimos poemas, "O Haver", onde faz um balanço d sua vida: "Resta, ainda, esta forte mão de homem, cheia de mansidão para com tudo o que existe."

Naquele momento ele compreendeu o que Buda disse num dos seus mais belos e serenos textos:

SUTTA NIPATA I.8

## KARANIYA METTA SUTTA

### O DISCURSO DA BONDADE

**Somente para distribuição gratuita.**

*Este trabalho pode ser impresso para distribuição gratuita.*

*Este trabalho pode ser re-formatado e distribuído para uso em computadores e redes de computadores*

*contanto que nenhum custo seja cobrado pela distribuição ou uso.*

*De outra forma todos os direitos estão reservados.*

Quem é hábil no que é benéfico, desejando alcançar  
aquele estado de paz, age assim:  
capaz, correto, honrado,  
com a linguagem nobre, gentil e sem arrogância,  
Satisfeito e fácil de sustentar,  
sem ser exigente por natureza, frugal no seu modo de  
vida,  
os sentidos acalmados, sábio,  
moderado, sem cobiçar ganhos.  
Não faz nada, mesmo que trivial,  
que seja condenado pelos sábios.  
Pense: felizes, seguros,

que todos os seres tenham os corações plenos de bem-aventurança.

Todos os seres vivos que existem,  
fracos ou fortes, sem exceção,  
compridos, grandes,  
médios, curtos,  
sutis, grosseiros,

Visíveis e invisíveis,  
próximos e distantes,  
nascidos e por nascer:  
que todos os seres tenham os corações plenos de bem-aventurança.

Que ninguém engane  
ou despreze outrem, em nenhum lugar,  
ou devido à raiva ou má vontade  
deseje que alguém sofra.

Tal qual uma mãe, colocando em risco a própria vida,  
ama e protege o seu filho, o seu único filho,  
da mesma forma, abraçando todos os seres,  
cultive um coração sem limites.

Com amor bondade para todo o universo,  
cultive um coração sem limites:  
Acima, abaixo e em toda a volta,  
desobstruído, livre da raiva e da má vontade.

Quer seja parado, andando,  
sentado, ou deitado,  
sempre que estiver desperto,  
cultive essa atenção plena:  
a isto se denomina uma morada divina  
no aqui e agora.

Sem estar aprisionado pelas idéias,  
virtuoso e com a visão consumada,  
tendo subjugado o desejo pelo prazer sensual,  
ele não mais renascerá.

SIDARTHA GAUTAMA, O BUDA.

Fonte: <https://www.acessoainsight.net/sutta/SnpI8.php>., download  
em 02/02/2021



## *ANEXO 1*

O DHAMMAPADA – O CAMINHO DO  
DHARMA

Título do original em inglês: "The Dhammapada". Tradução ao português feita por CCA em 2009 a partir da edição da Theosophy Company, Los Angeles, EUA, 1955, 140 pp. Primeira edição online, em Word, em 2009. Edição em PDF, julho de 2016, The Aquarian Theosophist e seus websites associados.

Texto oferecido para download em  
<http://www.filosofiaesoterica.com/wp-content/uploads/2016/07/O-Dhammapada.pdf>

## O DHAMMAPADA: O CAMINHO DO DHARMA

### CAPÍTULO UM

#### OS VERSOS GÊMEOS

1. Tudo o que somos é resultado do que pensamos no passado. Tudo o que somos se baseia em nossos pensamentos e é formado por nossos pensamentos. Se alguém fala ou age com um mau pensamento, o sofrimento o acompanha, assim como a roda da carreta segue os passos do boi que a puxa. (1)

2. Tudo o que somos é resultado do que nós pensamos no passado. Tudo o que somos se baseia em nossos pensamentos e é formado por nossos pensamentos. Se alguém fala ou age com pensamento puro, a felicidade o acompanha assim como sua própria sombra, que nunca se afasta dele. (2)

3. “Ele me desrespeitou, ele me bateu e dominou, e depois me roubou” – quem expressa tais pensamentos amarra sua mente à intenção de vingar-se. Em tais pessoas o ódio não cessa. (3)

4. “Ele me desrespeitou, ele me bateu e dominou, e depois me roubou” – em quem não expressa tais pensamentos, o ódio cessará. (4)

5. Nesse mundo a inimizade nunca é eliminada pelo ódio. A inimizade é eliminada pelo amor. Essa é a Lei Eterna. (5)

6. Os muitos que não sabem disso também esquecem que um dia, nesse mundo, morreremos. Eles não se controlam. Mas aqueles que conhecem a Lei encerram seus conflitos em seguida. (6)

7. Quem vive em busca de prazeres, com seus sentidos descontrolados, sem moderação ao comer, indolente,

desvitalizado – a ele verdadeiramente Mara <sup>2</sup> derruba, assim como uma tempestade derruba uma árvore. (7)

8. Quem vive disciplinando a si mesmo, sem dar atenção a prazeres, com seus sentidos controlados, moderado ao comer, cheio de fé e coragem (Virya) – a ele verdadeiramente Mara não derruba, assim como uma tempestade não derruba uma montanha rochosa. (8)

9. Quem não está livre de vícios, quem não observa a moderação e a veracidade, pode vestir o manto amarelo, mas não o merece. (9)

10. Quem libertou-se dos vícios e está bem estabelecido nas virtudes, quem observa a moderação e a veracidade, realmente merece o manto amarelo. (10)

11. Aqueles que vivem no mundo de prazeres da fantasia enxergam verdade no que é irreal e inverdade no que é real. Eles nunca chegam à verdade. (11)

12. Aqueles que se estabelecem no mundo do pensamento correto enxergam verdade no que é real e inverdade no que é irreal. Eles chegam à verdade. (12)

13. A chuva flui para dentro de uma casa com telhado mal construído, assim como os desejos fluem para dentro de uma mente mal treinada. (13)

14. A chuva não molha uma casa com telhado bem construído, assim como os desejos não entram na mente disciplinada. (14)

15. Quem faz o mal sofre neste mundo e sofre no mundo seguinte; ele padece nos dois. Aflito, ele se inquieta ao rever os seus atos pecaminosos. (15)

16. Quem é virtuoso tem contentamento nesse mundo e tem alegria no mundo seguinte; ele se alegra nos dois. Ele tem

satisfação e contentamento ao rever seus atos puros. (16)

17. Quem faz o mal se lamenta aqui, e se lamenta depois daqui. "Fiz o mal", ele diz a si mesmo. Seu tormento é maior quando está no lugar do mal. (17)

18. O ser humano correto é feliz aqui, e é feliz depois daqui. "Fiz o bem", ele diz a si mesmo. É grande o seu prazer no lugar abençoado. (18)

19. Aquele que cita os textos sagrados, mas é preguiçoso e não os aplica na vida é como um homem do campo que conta as vacas alheias. Ele não partilha as bênçãos da Vida Correta. (19)

20. Aquele que abandona a luxúria, o ódio e a loucura, que adquire verdadeiro conhecimento e uma mente serena, que não tem cobiça nesse mundo nem em qualquer outro, e que aplica em si mesmo os ensinamentos dos textos sagrados que recita, ainda que sejam poucos textos – tal pessoa participa das bênçãos da Vida Correta. (20)

## CAPÍTULO DOIS

### A ATENÇÃO

1. A atenção é o caminho para a Vida Completa. A desatenção é o caminho para a morte. Quem é atento e reflexivo não morre. O desatento já está morto. (21)

2. Os sábios entendem isso claramente. Como consequência, eles têm prazer na atenta vigilância. Eles percorrem o caminho dos Árias<sup>3</sup>, os Nobres. (22)

3. Meditativos, perseverantes, sempre intensos em seus esforços, aqueles que são tranquilos alcançam o Nirvana, a mais alta libertação e felicidade. (23)

4. Cresce continuamente a glória de quem é atento e concentrado, daquele cujas ações são puras, cujos atos são conscientes, daquele que é autocontrolado e que vive de acordo com a Lei. (24)

5. Através do esforço, da atenção, da disciplina e do autocontrole, o sábio constrói para si mesmo uma ilha que nenhuma inundação pode dominar. (25)

6. As pessoas tolas e desatentas dedicam-se à preguiça. Os sábios consideram a atenção como o seu tesouro mais precioso. (26)

7. Não seja preguiçoso. Não brinque com a luxúria e o prazer dos sentidos. Aquele que medita com seriedade alcança grande contentamento. (27)

8. Quando um homem prudente vence a indolência através da atenção, ele chega ao terraço superior da sabedoria. Livre de sofrimento, ele observa a multidão que sofre. Esse ser humano sábio olha para os tolos como um alpinista situado no alto cume de uma montanha olha para aqueles que moram na planície. (28)

9. Vigilante entre os desatentos, desperto entre os sonolentos, o sábio abre caminho assim como um cavalo de guerra se distancia de um cavalo fraco. (29)

10. Foi pela sua atenção que o Deus Indra passou a ser o chefe dos deuses. A vigilância é sempre elogiada, e a desatenção é sempre desaprovada. (30)

11. Um Bhikkhu [Discípulo] que tem prazer na atenção, e que vê o perigo da desatenção, avança sobre os obstáculos como o fogo. Ele destrói os grilhões, sejam grandes ou pequenos. (31)

12. Um Bhikkhu [Discípulo] que tem prazer na atenção e que vê o perigo da desatenção não cairá. Ele está perto do Nirvana. (32)

## CAPÍTULO TRÊS

### A MENTE

1. Do mesmo modo como o produtor de flechas torna sua flecha reta, o sábio torna reto o seu pensamento distorcido. O pensamento é difícil de vigiar. É difícil de controlar. (33)

2. Como um peixe arrancado do seu ambiente aquático e atirado ao solo, a mente treme e salta ao deixar o reino de Mara. (34)

3. O pensamento é difícil de disciplinar. A mente é inconstante, e toma as cores daquilo em que ela pensa. Bom é dominá-la. A mente dominada produz felicidade. (35)

4. O sábio deve observar seu pensamento. A mente se move com extrema sutileza e não é notada. Ela se apega a tudo o que deseja. Observar a mente leva à felicidade. (36)

5. Quem controla sua mente escapa da dominação de Mara. A mente é incorpórea, se movimentada sozinha, viaja rápido e descansa na caverna do coração. (37)

6. A sabedoria não preenche a mente instável do ser humano cuja serenidade se perturba. Ele não conhece o verdadeiro ensinamento. (38)

7. Não há medo para aquele cuja mente não está queimando com desejos e que, tendo-se erguido acima de apegos e

rejeições, é sereno. Ele está desperto. (39)

8. Considerando que seu corpo é frágil como um pote de barro, e valorizando sua mente como uma firme fortaleza, o ser humano deve combater Mara com a espada da Sabedoria. Ele deve preservar o que já alcançou, mas deve prosseguir na luta. (40)

9. Lamentavelmente, antes que passe muito tempo este corpo estará imóvel na terra, deixado de lado, sem consciência e inútil como madeira queimada. (41)

10. Seja o que for que um inimigo faça contra outro inimigo, e seja o que for que alguém com ódio faça contra outra pessoa com ódio, uma mente mal dirigida causará um prejuízo muito maior. (42)

11. Nem uma mãe, nem um pai, nem outro familiar qualquer pode fazer muita coisa; uma mente bem dirigida nos presta serviços muito maiores. (43)

## CAPÍTULO QUATRO

### AS FLORES

1. Quem vencerá esta terra? E quem vencerá a esfera de Yama, o deus da morte? E quem vencerá o mundo dos deuses felizes? E quem escolherá os passos do Caminho da Lei, assim como um jardineiro seleciona as melhores flores? (44)

2. O discípulo vencerá esta Terra. Também vencerá Yamaloka<sup>4</sup>. E também a esfera dos deuses. O discípulo decide avançar pelo Caminho da Lei. Ele é o jardineiro hábil que seleciona as melhores flores. (45)

3. Sabendo que esse corpo é como espuma, sabendo que ele tem a substância de uma miragem, e quebrando as flechas floridas de Mara, o discípulo passa intocado pela morte. (46)

4. A morte carrega o ser humano cuja mente se dedica a colher as flores dos sentidos, assim como uma forte inundação carrega consigo uma aldeia adormecida. (47)
5. A morte domina o ser humano que está colhendo as flores dos sentidos, antes mesmo que ele possa estar saciado em seu prazer. (48)
6. A abelha reúne mel sem alterar o aroma ou a cor da flor. Assim deve um homem silencioso (Muni) viver sua vida. (49)
7. Não é nas ações indignas dos outros, nem nos pecados que eles cometem por ação ou por omissão, que o ser humano deve prestar atenção; mas sim nos seus próprios atos, por ação ou por omissão. (50)
8. Assim como uma flor cheia de cor mas sem fragrância, assim são as belas palavras que não produzem frutos na ação. (51)
9. Mas, como uma bela flor cheia de cor e com fragrância, assim são as belas palavras cujos frutos são ações. (52)
10. Muitos tipos de grinaldas podem ser feitos a partir de uma pilha de flores. Muitas boas ações podem ser reunidas por um mortal nesta vida.(53)
11. O perfume das flores não viaja contra o vento – seja ele de tagara ou mallika, ou mesmo da árvore sândalo. Mas a fragrância dos bons se irradia mesmo contra o vento. A fragrância do ser humano bom permeia todos os seus caminhos. (54)
12. A fragrância da virtude é insuperável mesmo entre os perfumes de sândalo, de lótus, de tagara, de vassiki. (55)
13. É fraco o perfume de tagara ou sândalo. Mas a fragrância do virtuoso alcança até as alturas dos deuses. (56)

14. Mara nunca encontra o caminho até aqueles que possuem real virtude, que são vigilantes, que foram libertados por um perfeito conhecimento. (57)

15-16. A partir de uma pilha de lixo na beira da estrada, um lírio floresce, perfumado e agradável. A partir de uma massa de seres mortais e cegos, surge um discípulo do Verdadeiramente Sábio, brilhando com a glória incomparável da sua própria Sabedoria. (58- 59)

## CAPÍTULO CINCO

### O TOLO

1. Longa é a noite para quem não consegue dormir. Longo é um yojana (distância de quinze quilômetros) para quem está cansado. Longo é o caminho do nascimento e da morte para o tolo que não conhece a verdadeira lei. (60)

2. Se um caminhante não encontra alguém melhor que ele, ou igual a ele, que prossiga decididamente sozinho em sua jornada. Não há companhia com tolos. (61)

3. O tolo se preocupa pensando: "Tenho filhos; tenho riqueza." Nem ele próprio pertence a si mesmo. O que dizer dos filhos? O que dizer da riqueza? (62)

4. O tolo que tem consciência da sua tolice é até certo ponto sábio. Mas um tolo que se considera sábio é realmente tolo. (63)

5. Mesmo relacionando-se com um homem sábio durante toda a sua vida, um tolo não vê a verdade, assim como uma colher não aprecia o gosto da sopa. (64)

6. Relacionando-se com um homem sábio, uma pessoa que está habituada a pensar percebe em pouco tempo a verdade, assim como a língua aprecia o sabor da sopa. (65)

7. Os tolos de escassa compreensão são os seus próprios inimigos. Eles fazem más ações que produzem frutos amargos. (66)

8. Mal feita é aquela ação em relação à qual o arrependimento é necessário. É com dor e lágrimas que o homem recebe as suas consequências. (67)

9. Bem feita é aquela ação em relação à qual nenhum arrependimento é necessário. É com satisfação e felicidade que o homem recebe as suas consequências. (68)

10. Enquanto uma má ação não dá frutos, o tolo pensa que ela é doce como o mel. Mas quando ela dá frutos, então o tolo enfrenta o sofrimento. (69)

11. Ainda que o tolo faça jejum, comendo mês após mês com a ponta de uma folha da grama kusa, ele não terá a décima sexta parte do valor daqueles que compreenderam a doutrina. (70)

12. Como leite tirado há pouco, uma má ação não estraga imediatamente. Ela consome o tolo aos poucos, assim como o fogo que avança oculto sob as cinzas. (71)

13. Seja qual for o conhecimento que o tolo adquire, ele não o usa de modo a tirar bom proveito. Isso mancha a parte luminosa do seu mérito passado e lança sua mente em confusão ao agir no presente. (72)

14-15. Deixe que o tolo busque obter uma falsa reputação, uma posição de destaque entre os mendicantes <sup>6</sup>, uma posição de comando nos conventos e a adoração do povo. "Quero que tanto os leigos como os monges pensem que isto é feito por mim.

Que eles sigam os meus caprichos em relação ao que deve ser feito e ao que não deve ser feito.” Esse é o desejo do tolo, e assim os seus desejos e seu orgulho aumentam. (73-74)

16. Há um caminho que leva aos ganhos no mundo, e outro, muito diferente, que leva ao Nirvana. Tendo compreendido isso, o Bhikkhu, seguidor de Buddha, nunca deve buscar o elogio do mundo, mas deve esforçar-se por alcançar a sabedoria.<sup>7</sup> (75)

## CAPÍTULO SEIS

### O SÁBIO

1-2. Se você vê um homem que detecta erros e condena o que merece ser condenado, siga esse sábio. Valorize-o como alguém que revela tesouros ocultos. Ele será amado pelos bons, e será odiado pelos maus. Deixe que tal pessoa faça alertas e repreensões, que dê instruções e proíba o que é impróprio. (76-77)

3. Não seja amigo de quem pratica o mal, ou de pessoas mesquinhas. Seja amigo dos bons. Busque a companhia do melhor. (78)

4. Aquele que bebe do Dharma com uma mente serena vive com felicidade. O sábio encontra prazer no Dharma ensinado pelos Seres Nobres. (79)

5. Quem faz canais de irrigação conduz as águas. Os flecheiros dão forma às flechas. Os carpinteiros dão forma à madeira. Os sábios disciplinam a si mesmos. (80)

6. A rocha sólida não se abala por causa de um vento forte. O sábio não se abala por causa de elogios ou acusações. (81)

7. Depois de ouvir o Dharma, o sábio fica tranquilo como um lago profundo que é claro e calmo. (82)

8. As pessoas boas avançam aconteça o que acontecer. Elas não conversam à toa, nem buscam prazeres. Os sábios não se exaltam na felicidade, nem ficam deprimidos quando enfrentam o sofrimento. (83)

9. O sábio não ambiciona filhos, riquezas ou posição social, nem para si mesmo nem para os outros. (84)

10-11. Só uns poucos alcançam a margem do outro lado da corrente. A maior parte das pessoas completa os seus ciclos nesse lado. No entanto, quem presta atenção à Lei e vive à altura dos preceitos atravessa a corrente e chega à outra margem. Ir além do domínio de Mara é realmente difícil. (85-86)

12-13. O ser humano deve dar valor ao que é difícil de amar. Deve deixar de lado o estado de leigo e passar à situação de quem não tem lar. Que o sábio abandone a escuridão e siga a luz no caminho. Deixando para trás todos os prazeres dos sentidos, não tendo mais nada que chame de seu, o sábio se liberta de todas as impurezas em seu coração e então alcança o contentamento. (87-88)

14. Aqueles cujos desejos foram vencidos, cujas mentes estão bem estabelecidas nos elementos da iluminação, e que não se apegam a nada, mas encontram prazer na liberdade do desapego, conquistam a bênção do Nirvana enquanto estão no mundo. (89)

## CAPÍTULO SETE

### O ARHAT

1. Aquele que rompeu os grilhões e se libertou em todos os aspectos é livre de sofrimento. Para ele não há dor. Ele completou sua jornada. (90)
2. Os que têm pensamentos elevados fazem esforços. Eles não se satisfazem com lugar algum. Eles deixam sua casa e seu lar assim como os cisnes abandonam seu lago. (91)
3. Aqueles que não têm propriedades pessoais, que se alimentam de modo sábio e alcançam a meta da liberdade ao perceber que a vida é vazia e transitória – têm uma trajetória tão difícil de identificar como o voo dos pássaros no céu. (92)
4. Aquele cujos desejos foram eliminados e que é indiferente à comida, que percebeu a meta da liberdade ao compreender que a vida é vazia e transitória – tem uma trajetória tão difícil de identificar como o voo dos pássaros no céu. (93)
5. Até os deuses invejam aquele cujos sentidos estão dominados como cavalos bem treinados pelo condutor, aquele que é livre de orgulho e livre de perversões. (94)
6. Para aquele que é paciente como a terra, firme como o raio de Indra<sup>8</sup> e semelhante a um lago livre de lama – para ele não existe a roda de nascimentos e mortes. (95)
7. Calmo em seus pensamentos, calmo ao falar, calmo nas ações, assim é aquele que obteve liberdade através do verdadeiro conhecimento. Ele se tornou tranquilo. Ele está pleno de repouso. (96)
8. O homem que não é crédulo, que cortou todos os laços, que matou todos os desejos, para quem mesmo as situações em que se age por atração ou repulsão já não surgem, que conhece o sempre-existente não-criado, ele, de fato, é elevado entre os homens. (97)

9. Agradável é o lugar onde moram os Arhats, seja uma vila ou uma floresta, seja em águas profundas ou à margem do deserto. (98)

10. Agradáveis são as florestas para o Arhat; elas não parecem encantadoras para os que são mundanos. Nas florestas, os que estão livres de paixões encontram contentamento, porque não estão iludidos pela vida dos sentidos. (99)

## CAPÍTULO OITO

### OS MILHARES

1. Melhor que um discurso de mil palavras vazias, é uma só frase carregada de significado e que, ao ser ouvida, provoca um sentimento de paz. (100)

2. Melhor que um poema de mil versos com sons vazios, é uma só estrofe que, ao ser ouvida, provoca um sentimento de paz. (101)

3. Melhor que recitar cem versos de palavras vazias, é repetir uma só estrofe que, ao ser ouvida, provoca um sentimento de paz. (102)

4. Melhor que um homem que vence em batalhas mil vezes mil homens, é aquele que vence a si mesmo. Ele é, na realidade, o maior dos guerreiros. (103)

5-6. A vitória sobre si mesmo é de fato maior que a vitória sobre os outros. Nem Brahma, nem Mara, e tampouco um deva (um deus) ou um gandharva (músico celestial), nenhum deles pode transformar em derrota a vitória de alguém que sempre pratica o autocontrole. (104- 105)

7. Melhor que um homem que faz mil oferendas e sacrifícios, mês após mês, durante cem anos, é aquele que presta homenagem

a alguém estabelecido na sabedoria. Tal homenagem é superior a um século de oferendas e sacrifícios formais. (106)

8. Melhor que um homem que alimenta o fogo sagrado na floresta durante cem anos, é o homem que presta homenagem a alguém estabelecido na sabedoria. Tal homenagem é superior a um século de oferendas e sacrifícios formais. (107)

9. Melhor que um homem que oferece uma oblação e um sacrifício durante um ano inteiro para obter mérito, é o homem que presta homenagem a quem é correto. Toda aquela prática de um ano não vale a quarta parte desta homenagem. (108)

10. Quatro bênçãos ganha o ser humano que respeita os mais velhos e pratica reverência: vida longa, beleza, felicidade e força. (109)

11. Melhor que uma vida descontrolada de cem anos de maldade, é a curta vida de um só dia do homem virtuoso que medita. (110)

12. Melhor que uma vida descontrolada de cem anos de ignorância, é a curta vida de um só dia de um homem que medita. (111)

13. Melhor que uma vida ociosa e fraca de cem anos, é a curta vida de um dia de um homem que se esforça intensamente. (112)

14. Melhor que uma vida de cem anos de um homem que não percebe a origem e o final das coisas, é a curta vida de um dia de um homem que percebe a origem e o final das coisas. (113)

15. Melhor que uma vida de cem anos de um homem que não percebe o estado imortal, é a curta vida de um só dia do homem que percebe o estado imortal. (114)

16. Melhor que uma vida de cem anos de um homem que não percebe a lei mais elevada, é a

17. curta vida de um só dia do homem que percebe a doutrina mais excelente. (115)

## CAPÍTULO NOVE

### A MÁ CONDUTA

1. O homem deve ir depressa em direção ao que é bom. Ele deve restringir seus maus pensamentos. Se ele for indolente em relação a fazer o bem, sua mente terá a tendência de gostar do que é mau. (116)

2. Se um homem cometer um pecado<sup>9</sup>, que não continue na má ação. Que não coloque o seu coração nela. Dolorosa é a acumulação de uma má conduta. (117)

3. Se um homem fizer o que é bom, que ele o faça uma e outra vez. Que ele coloque seu coração na boa ação. A felicidade é resultado da boa conduta. (118)

4. Até mesmo um homem que age mal sente felicidade, enquanto sua má ação não amadureceu. Mas quando sua má ação amadurece, o homem que fez o mal percebe o mal. (119)

5. Até mesmo um homem bom talvez sofra com o mal, enquanto suas boas ações não amadurecerem. Mas quando suas boas ações amadurecem, ele vê o que é bom surgindo para ele. (120)

6. Não pense superficialmente sobre o mal, dizendo: "ele não virá para mim". Um pote de água fica cheio com a constante queda, nele, de pequenas gotas de água. Um tolo se torna cheio de maldade, se ele a reunir pouco a pouco. (121)

7. Não pense superficialmente sobre o bem, dizendo: "ele não virá para mim". Um pote de água fica cheio com a constante queda, nele, de pequenas gotas de água. Um homem sábio fica cheio de bondade, se ele a reunir pouco a pouco. (122)

8. Um comerciante desacompanhado e tendo consigo muitas riquezas evita caminhos perigosos. Um homem que deseja viver evita ingerir veneno. Do mesmo modo, deve-se evitar fazer o mal. (123)

9. Aquele cuja mão não está ferida pode tocar um veneno. O veneno não faz mal a aquele que não tem um ferimento. Nada causa mal a aquele que não faz mal. (124)

10. Quando alguém, seja quem for, age injustamente em relação a uma pessoa inocente, ou em relação a alguém puro e sem pecado, o mal retorna para o tolo assim como um fino pó, lançado contra o vento, retorna para a pessoa que o lança. (125)

11. Alguns homens retornam ao mundo, entrando no útero. Os que fazem maldades vivem o inferno<sup>10</sup>. Os bons vivem o céu. Aqueles que se libertaram dos desejos mundanos alcançam o Nirvana. (126)

12. Nem no céu, nem nas profundezas do mar, nem nas fendas das montanhas – não há um lugar no planeta onde um homem possa escapar das consequências de sua má ação. (127)

13. Nem no céu, nem nas profundezas do mar, nem nas fendas das montanhas – não há um lugar no planeta onde um homem possa estar, de modo que a morte não o alcance. (128)

## CAPÍTULO DEZ

### O AÇOITE DA PUNIÇÃO

1. Todos os homens tremem diante da punição, todos os homens temem a morte. Colocando-se no lugar dos outros, o homem não deve matar nem provocar a morte. (129)

2. Todos os homens tremem diante da punição; a vida é desejável para todos os homens. Colocando-se no lugar dos outros, o homem não deve matar nem provocar a morte. (130)

3. Quem busca sua própria felicidade usando o açoite da punição contra os outros porque eles buscam a felicidade para si próprios, não alcançará a felicidade após a morte. (131)

4. Quem busca sua própria felicidade sem usar o açoite da punição contra os outros, embora eles busquem a felicidade para si próprios, alcançará a felicidade após a morte. (132)

5. Não fale asperamente com ninguém. Aqueles a quem se fala deste modo reagem de modo recíproco. Como a fala rancorosa é algo doloroso, o açoite da retaliação pode alcançar você. (133)

6. Se você for silencioso como um gongo quebrado, você terá alcançado o Nirvana, porque a raiva não estará em você. (134)

7. Com o seu cajado, um vaqueiro leva as vacas para as pastagens. Do mesmo modo, a velhice e a morte levam os homens para uma nova vida. (135)

8. O tolo faz o mal sem perceber sua tolice. As próprias ações do tolo o consomem como um fogo. (136)

9. Aquele que ataca os inofensivos e os inocentes alcançará em breve um dos dez estados descritos a seguir. (137)

10-11-12. Ele terá de enfrentar: dor aguda, ou doença, ou decadência corporal, ou doloroso desastre, ou prejuízo nas suas funções mentais; ou o desagrado do rei, ou calúnia, ou a perda de relacionamentos, ou) a perda de todas as suas riquezas, ou a destruição da sua casa por um raio ou por fogo. Ao morrer, o pobre tolo estará destinado a renascer em circunstâncias infelizes. (138-140)

13. Nem a ausência de roupas, nem o cabelo descuidado como o dos ascetas, nem a sujeira, nem o jejum, nem o ato de passar pó ou cinzas pelo corpo, nem o ato de sentar-se sobre os

calcanhares, podem purificar o mortal que está cheio de dúvidas. (141)

14. Mas aquele que é sereno, tranquilo e calmo, que vive uma vida controlada e restrita, de santidade, e que cessou de ferir qualquer ser vivo, ele, ainda que esteja ricamente vestido, é um brâmane, um asceta (Samana), e um monge (Bhikkhu). (142)

15. Haverá neste mundo algum homem suficientemente modesto, suficientemente humilde, para não dar importância ao fato de ser criticado, assim como um cavalo bem treinado não perde o controle quando atingido pelo açoite? (143)

16. Um homem deve ser intenso e ativo, assim como um cavalo bem treinado quando atingido pelo açoite. Através da fé e da virtude, da energia e da mente, através do discernimento da Lei, tendo alcançado o conhecimento, a concentração e o comportamento correto, ele eliminará de um golpe o grande sofrimento da existência terrestre. (144)

17. Os responsáveis pela irrigação das terras conduzem a água; os fabricantes de flechas produzem flechas retas; os carpinteiros trabalham a madeira; as pessoas boas disciplinam a si mesmas. (145)

## CAPÍTULO ONZE

### A VELHICE

1. Por que esta risada, por que a euforia, se este mundo está queimando sem parar? Envolvido na escuridão, por que você não procura pela luz? (146)

2. Olhe esta imagem adornada, este corpo com tantos sofrimentos reunidos, suscetível à doença, cheio de pensamentos impermanentes e sem estabilidade. (147)

3. Este corpo está perdendo força; ele é um ninho de doenças; ele é frágil. Este aglomerado de decadências está-se despedaçando. A vida termina na morte. (148)

4. Que prazer existe em olhar estes ossos esbranquiçados, que parecem cuias abandonadas no outono? (149)

5. Destes ossos, cobertos com carne e sangue, se faz uma fortaleza. Neste conjunto se reúnem o orgulho, a falsidade, a decadência e a morte. (150)

6. As esplêndidas carruagens dos reis se desfazem com o uso. O corpo também envelhece. Mas a virtude dos bons nunca perde a força. Isso é ensinado, uns aos outros, pelos que têm santidade. (151)

7. O homem que aprendeu pouco envelhece como um boi. A sua carne aumenta, mas o seu conhecimento não cresce. (152)

8-9. Muitas casas de vida me tiveram, e busquei sempre quem construiu estas prisões dos sentidos, cheias de aflições. E meu combate incessante foi penoso. Porém agora Tu – construtor deste tabernáculo – Ah! Eu te conheço! Já não construirás mais estes muros que encerram sofrimento, e não levantarás mais o teto dos teus artifícios, nem levantarás novas vigas, sobre a argila! Tua casa está destruída, e o seu principal sustentáculo, quebrado! Foi a ilusão que a construiu! Agora eu irei caminhar com segurança, até alcançar a libertação. (153-154)

10. Os homens que não viveram a vida disciplinada de uma mente pura, que não reuniram riqueza em suas almas quando eram jovens, definham como velhas garças em um lago sem peixes. (155)

11. Os homens que não viveram a vida disciplinada de uma mente pura, que não reuniram riqueza em suas almas quando eram jovens, ficam deitados como velhos arcos inúteis, suspirando pelo passado. (156)

## CAPÍTULO DOZE

### O EU

1. Se um homem tem apreço por si mesmo, que vigie atentamente a si próprio. O homem deve estar vigilante durante um dos três períodos de seu tempo.<sup>13</sup> (157)
2. Que o homem se estabeleça primeiro no caminho pelo qual deseja avançar, e depois ensine aos outros. Assim, o homem sábio evitará o sofrimento. (158)
3. Que cada homem construa primeiro a si mesmo, antes de ensinar aos outros. Dominando bem a si mesmo, ele poderá dominar bem a outros. Dominar o eu é muito difícil. (159)
4. O Eu é o Senhor do eu; poderia haver um Senhor mais elevado? Quando o homem domina bem o seu eu, ele encontra um Senhor que é muito difícil de encontrar. (160)
5. O mal que é feito pelo próprio eu, nascido do próprio eu e produzido pelo próprio eu, esmaga o tolo do mesmo modo como o diamante quebra uma dura pedra preciosa. (161)
6. O parasita *Maluva* enlaça a árvore *Sala*, e o mesmo ocorre com aquele que tem uma natureza má. A sua impiedade o reduz ao estado que seus inimigos desejam para ele. (162)
7. É fácil fazer o mal; as ações que são prejudiciais para si mesmo vêm com facilidade. Extremamente difícil é fazer aquilo que é bom e benéfico. (163)
8. O tolo insulta os ensinamentos dos homens sagrados, dos nobres e virtuosos. Ele segue falsas doutrinas cujos frutos provocam a destruição dele próprio, assim como fazem os frutos do junco *Katthaka*. (164)

9. O mal é feito apenas através do eu. Só através do eu alguém é aviltado. A prática do mal é abandonada apenas através do eu; e só através do eu alguém é purificado. A pureza e a impureza pertencem ao eu. Nenhum homem pode purificar outro. (165)

10. Que ninguém negligencie o seu próprio bom trabalho em função do trabalho de outro, por melhor que este seja. Uma vez que o homem tenha identificado o seu próprio trabalho, que se dedique a ele. (166)

## CAPÍTULO TREZE

### O MUNDO

1. Não siga a lei da maldade. Não viva descuidadamente. Não siga a falsa doutrina. Não ande pelos caminhos do mundo. (167)

2. Permaneça atento. Não seja descuidado. Siga a Lei da Virtude. O virtuoso vive com felicidade neste mundo agora, e também depois dele. (168)

3. Siga a lei da Virtude. Não siga a lei do pecado. O virtuoso vive com felicidade neste mundo agora, e também depois dele. (169)

4. Veja o mundo como uma bolha. Veja-o como uma miragem. A morte não olha para quem vê o mundo deste modo. (170)

5. Venha, olhe para este mundo. Ele é como uma carruagem real, pintada e ornamentada. Os tolos se afundam nele. Os que têm discernimento não são enganados por ele. (171)

6. Aquele que foi desatento, mas que agora é controlado e reflexivo é como a lua que se libertou de uma nuvem. Ele ilumina

o mundo. (172)

7. Aquele que por suas boas ações transforma seus maus atos é como a lua quando ela se liberta de uma nuvem. (173)

8. Este mundo está envolvido em escuridão. Só uns poucos podem ver aqui. Poucos pássaros escapam da armadilha. Só uns poucos fogem para a luz do céu. (174)

9. Os cisnes tomam o caminho do sol por causa dos seus poderes extraordinários. Os sábios fazem a mesma coisa. Tendo vencido Mara e suas hostes, eles abandonam o mundo. (175)

10. Não há maldade que não seja feita por quem se afasta da boa lei, fala com falsidade, e despreza a existência de um outro mundo. (176)

11. Realmente, quem é mesquinho não conhece a recompensa celeste. Os tolos não dão valor à generosidade. Mas os sábios, felizes ao exercer a caridade, participam do mundo celestial. (177)

12. Entrar na corrente do Sotapatti é melhor que o domínio do mundo externo, é melhor que ir para o céu, é melhor que o domínio de muitos mundos. (178)

## CAPÍTULO CATORZE

### OS ILUMINADOS

1. De que modo alguém poderia iludir aquele que é iluminado? Ele realmente não deixa pegadas. Nada pode desfazer sua vitória. Ninguém deste mundo pode tocar sua vitória. Sua visão tem alcance ilimitado. (179)

2. De que modo alguém poderia iludir aquele que é iluminado? Ele realmente não deixa pegadas. Nenhuma rede de desejos pode capturá-lo. Nenhum anseio pode envolvê-lo. Sua visão tem alcance ilimitado. (180)

3. Mesmo os devas, os Deuses Brilhantes, aspiram a seguir o caminho dos Sábios Iluminados que são grandes contempladores, que são Seres Pacíficos, firmes e tranquilos. (181)

4. É difícil obter um nascimento como ser humano. É difícil viver a vida de um homem. É difícil ter a oportunidade de ouvir a Verdadeira Lei. É difícil obter a Iluminação. (182)

5. Abandone toda maldade. Cultive a si mesmo e estabeleça-se no bem. Purifique sua mente. Este é o ensinamento dos Buddhas. (183)

6. Uma paciência duradoura é o mais elevado Tapas.<sup>16</sup> Nirvana é o estado supremo. Este é o ensinamento dos Buddhas. Aquele que oprime alguém não é um contemplador; aquele que prejudica alguém não é um asceta. (184)

7. Não diga insultos, não prejudique a ninguém, discipline a si mesmo de acordo com a Lei, seja moderado ao comer, viva em solidão, dedique sua vida a pensamentos elevados – este é o ensinamento dos Buddhas. (185)

8. A cobiça nunca é satisfeita nem mesmo por uma chuva de ouro. Aquele que sabe que o prazer da paixão não só tem curta duração, mas constitui a fonte da dor, é um homem sábio. (186)

9. Mesmo nos prazeres celestiais, ele não encontra a felicidade. O discípulo do Supremamente Iluminado encontra sua felicidade na destruição da cobiça. (187)

10-11. Os homens arrastados pelo medo buscam refúgio em montanhas, florestas, sob árvores sagradas ou em templos. Tais refúgios não são seguros, tais refúgios não são os melhores. Tais refúgios não libertam o homem do sofrimento. (188-189)

12-13-14. Aquele que busca refúgio no Ser Iluminado, na Lei e na Ordem<sup>17</sup> percebe claramente as quatro Nobres Verdades: o sofrimento; a origem do sofrimento; a cessação do sofrimento; e o Nobre Óctuplo Caminho<sup>18</sup>, através do qual todo sofrimento é transcendido. Este é o refúgio realmente seguro, o melhor refúgio. Nele, o homem está livre de todo sofrimento. (190-192)

15. Um homem elevado é difícil de encontrar. Ele não nasce em um lugar qualquer. Onde quer que nasça um homem sábio e nobre, o ambiente em que ele nasceu prospera. (193)

16. Abençoado é o nascimento do Buddha; abençoado é o ensinamento da Boa Lei; abençoada é a harmonia na Ordem; abençoada é a austeridade daqueles que vivem em harmonia. (194)

17-18. Aquele que faz homenagem aos que são dignos de homenagem, sejam eles os Seres Iluminados ou Seus Discípulos; aquele que venceu as hostes do mal <sup>19</sup> e atravessou o rio do sofrimento; aquele que faz homenagem aos Seres Destemidos e Pacíficos; – este indivíduo tem um mérito que não pode ser medido por pessoa alguma. (195-196)

## CAPÍTULO QUINZE

### A FELICIDADE

1. Devemos viver, pois, livres do ódio e felizes entre os que odeiam. Entre os homens que odeiam, que nós vivamos livres do ódio. (197)

2. Devemos viver, pois, livres da doença da cobiça e felizes entre os que sofrem desta doença. Entre os homens que têm a doença da cobiça, que vivamos livres desta doença. (198)

3. Devemos viver, pois, livres da ansiedade e felizes entre os que estão consumidos pela preocupação. Entre os ansiosos, que nós vivamos livres da ansiedade. (199)

4. Devemos viver com felicidade, pois, nós que nada possuímos. Vivamos como os Seres Iluminados, alimentados pelo contentamento. <sup>20</sup> (200)

5. A vitória cria o ódio; os derrotados permanecem no sofrimento; mas o homem tranquilo vive com felicidade, sem dar atenção a vitória ou derrota. (201)

6. Não há fogo comparável à luxúria; não há mal comparável ao ódio; não há sofrimento comparável à existência pessoal <sup>21</sup> ; não há paz superior à tranquilidade. (202)

7. A fome do desejo é a pior das doenças, a existência pessoal é o pior dos sofrimentos. Para alguém que sabe realmente disso, o Nirvana é a mais alta bem-aventurança. (203)

8. A saúde é o maior dos presentes; o contentamento é a maior das riquezas; a confiança é o melhor dos relacionamentos; o Nirvana é a mais alta felicidade. (204)

9. Aquele que experimenta a doçura da solidão e o sabor da tranquilidade fica livre do pecado e do medo; e tem acesso ao néctar divino da Boa Lei. (205)

10. É benéfico ver algo dos Seres Nobres; viver com eles é uma contínua felicidade. O homem é feliz se tem a sorte de ser ignorado pelos tolos. (206)

11. Quem se relaciona com tolos enfrenta grande prejuízo. A companhia de tolos é como a companhia de inimigos – produz sofrimento. A companhia de sábios é como encontrar um membro querido da família – produz felicidade. (207)

12. Portanto, assim como a Lua segue o seu caminho entre as estrelas, nós devemos seguir os sábios, aqueles que têm discernimento, que têm conhecimento, que são constantes, que cumprem o seu dever, os nobres. Devemos seguir tais indivíduos.

(208)

## CAPÍTULO DEZESSEIS

### O AGRADÁVEL

1. Aquele que se entrega a distrações inconvenientes, e não a uma reflexão adequada, renuncia a seu próprio bem-estar. Procurando prazeres, ele inveja o homem que se dedica à meditação. (209)

2. Não se apegue ao agradável, nem ao desagradável. Ver o agradável implica ver o desagradável – ambos são dolorosos. (210)

3. Portanto não seja atraído para coisa alguma. A perda de um objeto amado é dolorosa, mas não há prisão para aquele que não gosta nem desgosta. (211)

4. Do apego surge o sofrimento. Do apego surge o medo. Não há sofrimento para aquele que está livre do apego. De onde, então, poderia surgir o medo? (212)

5. Do afeto surge o sofrimento. Do afeto surge o medo. Não há sofrimento para aquele que está livre do afeto. De onde, então, poderia surgir o medo? (213)

6. Da indulgência surge o sofrimento. Da indulgência surge o medo. Não há sofrimento para aquele que está livre da indulgência. De onde, então, poderia surgir o medo? (214)

7. Do desejo surge o sofrimento. Do desejo surge o medo. Não há sofrimento para aquele que está livre do desejo. De onde, então, poderia surgir o medo? (215)

8. Da cobiça surge o sofrimento. Da cobiça surge o medo. Não há sofrimento para aquele que está livre da cobiça. De onde, então, poderia surgir o medo? (216)

9. Todos gostam de alguém que possui virtude e uma visão clara das coisas, que vive com base na Lei, que é sincero e cumpre suas próprias obrigações. (217)

10. Daquele em quem surgiu o desejo pelo inefável, cuja mente está permeada por este desejo, e cujos pensamentos não são distraídos por desejos inferiores – dele se diz que “vai contra a corrente”. (218)

11-12. Assim como um homem que volta em segurança – depois de passar muito tempo longe – recebe as boas vindas da família, de amigos e pessoas de boa vontade, assim também as suas próprias boas ações dão as boas vindas a aquele que deixa a vida mundana e alcança um plano superior. De fato, suas boas ações são sua família. (219-220)

## CAPÍTULO DEZESSETE

### A RAIVA

1. O homem deve abandonar a raiva. Ele deve eliminar o orgulho. Ele deve romper todas as amarras. Nenhum sofrimento cai sobre quem não se agarra a nome e forma, e não chama coisa alguma de propriedade sua. (221)

2. A quem controla a sua raiva que surge como uma carruagem saindo da estrada, a este eu chamo de verdadeiro condutor de carruagens. Os outros apenas seguram as rédeas. (222)

3. O homem deve superar a raiva pela gentileza. Deve superar o mal pela bondade. Deve superar a mesquinha pela

generosidade. Deve superar o mentiroso pela verdade. (223)

4. Fale a verdade. Não ceda à raiva. Se algo lhe for pedido, atenda o pedido ainda que apenas em parte. Estes três passos levam o homem à presença dos deuses. (224)

5. Os sábios que não agredem pessoa alguma e que sempre controlam seu corpo alcançam o estado imutável em que não há sofrimento. (225)

6. Toda impureza desaparece quando um homem é vigilante, quando estuda de noite e de dia e se esforça pelo Nirvana. (226)

7. Há um velho ditado que afirma: "Ó, Atula, eles criticam aquele que permanece em silêncio, criticam aquele que fala em excesso, e criticam aquele que fala com moderação." Não há ninguém no mundo que não seja criticado. (227)

8. Nunca houve, nem haverá, nem existe agora alguém que seja totalmente elogiado ou inteiramente condenado. (228)

9-10. Mas quem ousaria condenar o homem que é sempre elogiado pelos que possuem discernimento, porque não tem uma só mancha, é sábio, possui conhecimento e virtude? É como um pedaço de ouro do rio Jambu <sup>22</sup>. Até os deuses o elogiam. Ele é elogiado até por Brahma. (229-230)

11. O homem deve estar atento em relação à presença de raiva em seu corpo. Ele deve controlar seu corpo. Abandonando os erros do corpo, ele deve praticar a virtude nas ações corporais. (231)

12. O homem deve estar atento em relação à presença de raiva em seu modo de falar. Ele deve controlar suas palavras. Abandonando os erros do modo de falar, ele deve praticar a virtude na fala. (232)

13. O homem deve estar atento em relação à presença de raiva

na mente. Ele deve controlar sua mente. Abandonando os erros mentais, ele deve praticar a virtude na mente. (233)

14. Bem controlados de fato são os sábios; eles têm o domínio do corpo, das palavras e da mente. (234)

## CAPÍTULO DEZOITO

### A IMPUREZA

1. Olhe! Você está agora como uma folha seca. Os mensageiros de Yama (a morte) se aproximam rapidamente. Você está no portal da partida. E não está preparado para a viagem. (235)

2. Seja sábio. Faça uma ilha para si mesmo. Faça um esforço, com rapidez. Livre de impurezas, livre de pecados <sup>23</sup>, você estará pronto para o céu, o mundo dos eleitos. (236)

3. Sua vida chega agora ao final. Você está chegando perto do Rei da Morte, Yama. Não há um local de descanso no caminho. E você não está preparado para a viagem. (237)

4. Seja sábio. Faça uma ilha para si mesmo. Faça um esforço, com rapidez. Livre de impurezas, livre de pecados, você não terá de voltar para o nascimento e a decadência. (238)

5. Assim como o ourives remove as impurezas da prata, o homem sábio deve remover suas impurezas, uma por uma, pouco a pouco e dia após dia. (239)

6. Assim como a ferrugem do ferro corrói e destrói o metal, assim também ocorre com o homem que peca. É por suas próprias ações que o transgressor é levado a um final infeliz. (240)

7. A não-repetição torna impura a força das nossas orações. A

falta de cuidados torna impura a casa. A indulgência torna impuro o corpo. A falta de atenção torna impuro o vigilante. (241)

8. A falta de castidade torna impura uma mulher. A avareza torna impuro um benfeitor. As más ações nos tornam impuros neste mundo e no mundo seguinte. (242)

9. Mas há uma impureza pior que todas as outras –; a ignorância é a pior impureza. Ó, Bhikkhus, removam esta impureza e com isso ficarão livres de quaisquer manchas. (243)

10. Vive de modo fácil aquele que não tem vergonha, que é audaz como um corvo e que gosta de armar confusões; que fala mal dos outros, é arrogante e desonesto. (244)

11. Difícil é a vida para quem é modesto, quem sempre procura o que é puro, quem é desinteressado, desprezioso, casto, e tem clara visão interior. (245)

12-13. Aquele que destrói a vida, que diz inverdades, que, neste mundo, toma como seu o que não foi dado a ele, que tem relações com a esposa de outro homem, que é dependente de bebidas alcoólicas, este, mesmo neste mundo, destrói a raiz da sua própria vida. (246-247)

14. Esteja consciente disso: “as más ações não são fáceis de controlar”. Não deixe que a cobiça e o erro o levem a um longo sofrimento. (248)

15. Os homens fazem doações de acordo com sua fé ou sua inclinação pessoal. Portanto, aquele que se lamenta pela comida ou bebida que foram dadas a outros não tem paz na mente, nem de dia, nem de noite. (249)

16. Mas aquele em que este sentimento é destruído e eliminado pela raiz tem paz na mente, de dia e de noite. (250)

17. Não há fogo comparável à paixão. Não há prisão

comparável ao ódio. Não há armadilha comparável à ilusão. Não há tempestade comparável à cobiça. (251)

18. É fácil ver os erros dos outros. Difícil é ver nossos próprios erros. Nós passamos os erros dos outros por uma peneira e os classificamos como resíduos; mas escondemos nossos próprios erros como um trapaceiro que faz truques no jogo.<sup>24</sup> (252)

19. Aquele que gosta de ver defeitos nos outros e está sempre censurando-os aumenta suas próprias fraquezas. Está muito longe de obter a eliminação delas. (253)

20. Não há uma trilha no céu. Não há um monge verdadeiro que não faça parte da Ordem (sangha).<sup>25</sup> A humanidade busca satisfação na vida mundana; os Buddhas estão livres do que é mundano. (254)

21. Não há uma trilha no céu; não há um monge verdadeiro que não faça parte da Ordem. Nada sobrevive no mundo dos fenômenos externos, mas os Buddhas são sempre os mesmos. (255)

## CAPÍTULO DEZENOVE

### AQUELE QUE TEM COMO BASE A LEI

1. Não é um homem correto aquele que busca sua meta através da força e da arbitrariedade. Sábio é quem distingue o certo e o errado. (256)

2. Sábio e correto é aquele que guia os outros sem uso de força ou violência, mas com justiça. Ele é um guardião da lei. (257)

3. Um homem não é um erudito de grande conhecimento apenas por falar muito. Um verdadeiro erudito é tranquilo, permanece livre do ódio e livre do medo. (258)

4. Um homem não é um pilar da Lei apenas porque fala muito. Aquele que, mesmo tendo ouvido falar pouco da Lei, possui discernimento próprio e sempre leva em conta a Lei, este é um Pilar da Lei. Ele tem a Lei como sua base. (259)

5. Um homem não é alguém mais velho ou mais experiente apenas porque tem cabelo branco. Mesmo com idade madura, pode ser conhecido como "alguém que envelheceu em vão". (260)

6. Mais velho ou mais experiente é aquele em quem existem verdade, virtude, não-violência, moderação e controle; aquele que está livre de impurezas, e é sábio. (261)

7-8. Não é apenas por falar nem por uma bela aparência que um homem se torna santo, se ele for invejoso, ganancioso e maldoso. É aquele em quem estas três características são destruídas e eliminadas desde as suas raízes, aquele que está livre de culpas e é sábio, que deve ser chamado de santo. (262-263)

9. O corte do cabelo à maneira de um monge não transformará em asceta alguém que é indisciplinado e tem o hábito de mentir. Como poderia ser um asceta alguém que está cheio de desejo e ganância? (264)

10. Mas aquele que vence as tendências pecaminosas, sejam elas grandes ou pequenas, pode ser chamado de asceta. Ele abandonou todo mal. (265)

11-12. Ele não é um Bhikkhu [discípulo] porque carrega uma tigela de monge-mendigo. Nem porque adota toda a lei externamente. Mas aquele que está acima do agradável e do desagradável, que é casto, que se comporta no mundo de modo consciente, este, realmente, pode ser chamado de Bhikkhu. (266-267)

13-14. Ele não é um Muni [um sábio santo] apenas por ficar em silêncio; ele pode ser tolo e ignorante. Aquele que pesa tudo na

balança da compreensão, aceitando o bom e rejeitando o mau, este é sábio; é por esta razão que ele é sábio. Aquele que em silêncio reflete no que é interior e exterior, deve ser chamado de Muni. (268-269)

15. Um homem não é um Ária – alguém que optou por viver com nobreza – se agride criaturas vivas. Verdadeiro Ária, alguém que optou por viver com nobreza, é aquele que pratica ahimsa, não-violência. (270)

16-17. Não é só por uma disciplina de princípios morais, nem só por votos e resoluções, nem apenas por muito estudo, nem mesmo pelo êxito na prática da meditação, e no retiro ou na solidão, que eu me liberto da prisão para a bem-aventurança. Esta não é obtida por coisas do mundo. Ó, Bhikkhu, não se deixe levar pela autoconfiança, enquanto você não tiver alcançado a extinção do desejo. (271-272)

## CAPÍTULO VINTE

### O CAMINHO

1. O melhor dos caminhos é o Nobre Óctuplo Caminho. As melhores verdades são as Quatro Nobres Verdades. O melhor dos estados de espírito é o de Desapego (Viraga). O melhor entre os homens é o Vidente <sup>26</sup>. (273)

2. Este é o Caminho. Só ele leva à visão pura. Você deve entrar neste Caminho. Assim derrotará Mara. (274)

3. Trilhando este Caminho você vai terminar o seu sofrimento. Eu mostrei este Caminho quando percebi de que modo os espinhos devem ser removidos do corpo. (275)

4. Você mesmo deve fazer o esforço; os Buddhas são apenas

marcos referenciais que sinalizam o Caminho. Aqueles que entram no Caminho e disciplinam a si mesmos ficam livres da submissão a Mara. (276)

5. "Todos os seres condicionados são impermanentes." Aquele que sabe disso se liberta da escravidão do sofrimento. Este é o Caminho da Pureza. (277)

6. "Todos os seres condicionados são cheios de dor". Aquele que sabe disso deixa de estar na escravidão do sofrimento. Este é o Caminho da Pureza. (278)

7. "Todos os seres condicionados carecem de substância real." Aquele que sabe disso deixa de estar na escravidão do sofrimento. Este é o Caminho da Pureza. (279)

8. Aquele que não se ergue quando é a hora de erguer-se, e embora seja jovem e forte está cheio de indulgência, aquele cuja vontade e cujo pensamento são fracos, um tal preguiçoso não encontrará o Caminho da Sabedoria. (280)

9. Vigiando suas palavras, controlando a mente, evitando erros com seu corpo, o homem mantém livres as três avenidas que levam à ação, e assim encontra o caminho indicado pelos sábios. (281)

10. Da disciplina da ioga surge a Sabedoria; da sua ausência, emerge uma perda de sabedoria. Conhecendo este caminho duplo de progresso e declínio, o homem deve dirigir-se para o Caminho do Progresso. (282)

11. Derrubem toda a floresta do desejo, e não algumas árvores isoladas. Quando tiverem derrubado as árvores e arrancado a erva daninha do desejo, vocês estarão livres, ó Bhikkhus. (283)

12. Enquanto o desejo de um homem por uma mulher, mesmo pequeno, não for destruído, sua mente estará presa, assim como um bezerro que mama depende da sua mãe. (284)

13. Corte o amor pelas coisas do eu pessoal como você cortaria um lírio no outono. Dirija-se então ao Caminho da Paz, ao Nirvana. O Bem-Aventurado ensinou sobre isso. (285)

14. "Aqui passarei a época das monções; lá passarei o inverno e o verão." Esta é uma reflexão tola. Quem pensa assim não considera os obstáculos da existência. (286)

15. A inundação leva consigo uma vila cuja população dormia. A morte vem e carrega o homem preocupado com gado e crianças; ele estava com a mente distraída. (287)

16. Quando a morte nos leva, os filhos não são proteção; nem o pai, nem a família. Quando a morte nos leva, os relacionamentos não ajudam. (288)

17. Reconhecendo a importância disso, o homem bom e sábio deve começar de imediato a abrir caminho para o Nirvana. (289)

## CAPÍTULO VINTE E UM

### MISCELÂNEA

1. Se renunciando a um prazer de pequeno valor é possível obter um contentamento valioso, o homem sábio renunciará ao prazer de pequeno valor para garantir o contentamento profundo. (290)

2. Aquele que deseja a sua própria felicidade, mas causa sofrimento aos outros para obtê-la, está preso pelos laços do ódio. Ele não está livre do ódio. (291)

3. As más tendências de quem é descontrolado e descuidado irão aumentando, se ele deixar de fazer o que deveria ser feito e

fizer o que não deveria ser feito. (292)

4. Mas naqueles que prestam atenção às atividades corporais, que não fazem o que não deveria ser feito e fazem firmemente o que deveria ser feito, as más tendências vão diminuindo até desaparecer. (293)

5. Um verdadeiro brâmane <sup>27</sup> sai ileso ainda que tenha matado o pai, a mãe e dois reis da casta dos guerreiros, além de destruir um reino com todos os seus súditos. (294)

6. Um verdadeiro brâmane sai ileso ainda que tenha matado pai, mãe e dois reis da casta sacerdotal, e ainda um homem notável. <sup>30</sup> (295)

7. Os discípulos de Gautama que estão realmente despertos sempre pensam, de dia e de noite, sobre o Buddha. (296)

8. Os discípulos de Gautama que estão realmente despertos sempre pensam, de dia e de noite, sobre o Dhamma <sup>31</sup>. (297)

9. Os discípulos de Gautama que estão realmente despertos sempre pensam, de dia e de noite, sobre a Sangha. (298)

10. Os discípulos de Gautama que estão realmente despertos sempre pensam, de dia e de noite, sobre a verdadeira natureza do corpo (Kayagata Sati). (299)

11. Os discípulos de Gautama que estão realmente despertos sempre pensam, de dia e de noite, sobre a felicidade de Ahimsa, a Não-Violência. (300)

12. Os discípulos de Gautama que estão realmente despertos sempre pensam, de dia e de noite, sobre a felicidade de Bhavana, a Meditação Criativa. (301)

13. A vida do recluso é difícil, e ainda mais difícil é apreciar a sua

disciplina. A vida do homem de família é difícil, e ainda mais difícil é apreciá-la corretamente. É doloroso viver com pessoas com quem não há afinidade. Também é doloroso viver como um viajante

14. Onde quer que vá um homem que possui os dons da fé, da virtude, da prosperidade, ele será reverenciado. (303)

15. As pessoas boas brilham de longe, como os picos dos Himalaias. Os maldosos, como flechas disparadas na noite, desaparecem sem serem vistos. (304)

16. O discípulo senta-se sozinho, dorme sozinho e, sem desânimo, controla o eu inferior a partir do eu superior. Ele encontra a felicidade ao permanecer fora da floresta dos desejos. (305)

## CAPÍTULO VINTE E DOIS

### O CAMINHO PARA BAIXO

1. Aquele que narra algo que não ocorreu pode ir para um inferno, e também aquele que, tendo feito algo, afirma que não o fez. Os estados pós-morte de ambos são similares. Eles expressarão as más ações de tais pessoas. (306)

2. Muitos que usam o manto amarelo têm má índole e não possuem autocontrole. Estes homens maldosos nascerão em um inferno devido às suas más ações. (307)

3. Seria melhor engolir uma bola de ferro em alta temperatura, vermelha e quase no ponto de fusão, do que viver uma vida perversa e descontrolada, comendo os alimentos da

comunidade. (308)

4. Quatro coisas atingem o homem irresponsável que trata de seduzir a esposa de outro. Ele se rebaixa, ele dorme mal, é condenado pelos outros, e vai para um inferno. (309)

5. Há um demérito e um rebaixamento até uma situação má, devido ao prazer passageiro de um ser temeroso nos braços de outro ser temeroso. (310)

6. Assim como uma folha do capim *kusa* – se manejada erradamente – provoca um corte na mão, do mesmo modo também o ascetismo, mal praticado, leva para baixo e para um inferno. (311)

7. Uma ação que é feita descuidadamente, um voto solene que é rompido, uma obediência hesitante à disciplina – nada disso produz frutos agradáveis. (312)

8. Se alguma coisa deve ser feita, que o homem a faça sem oscilações. Um asceta sem firmeza espalha cada vez mais longe o lixo das suas paixões. (313)

9. É melhor não fazer uma má ação; ela causa sofrimento. É melhor fazer uma boa ação; ela não causa sofrimento. (314)

10. Vigie a si mesmo como uma cidade de fronteira que está bem defendida por dentro e por fora. Não deixe um momento passar em vão, porque aqueles que deixam passar um momento oportuno sofrerão quando estiverem em um inferno. (315)

11. Aqueles que sentem vergonha quando não há motivo para vergonha, e aqueles que não sentem vergonha quando deveriam sentir vergonha – todos eles entram no caminho para baixo, seguindo falsas doutrinas. (316)

12. Aqueles que têm medo quando não há motivo para temer, e aqueles que não têm medo quando deveriam temer – todos eles entram no caminho para baixo, seguindo falsas doutrinas. (317)

13. Aqueles que veem o mal onde não há o mal, e aqueles que não veem nada de mau no que é mau – todos eles entram no caminho para baixo, seguindo falsas doutrinas. (318)

14. Aqueles que veem o que é mau como mau e o que não é mau como não-mau entram no bom caminho, seguindo a verdadeira doutrina. (319)

## CAPÍTULO VINTE E TRÊS

### O ELEFANTE

1. Devo suportar abusos assim como o elefante suporta, no campo de batalha, as flechas disparadas do arco. A maioria, neste mundo, tem má índole. (320)

2. Um elefante manso é levado ao campo de batalha. O rei monta em um elefante manso. O melhor entre os homens é o homem manso – aquele cuja paciência suporta palavras duras. (321)

3. Boas mulas são as mulas mansas. Bons cavalos são os cavalos *Sindhu*, quando mansos. Bons elefantes são os grandes elefantes, quando dóceis. Melhor que todos eles é quem amansou a si mesmo. (322)

4. Não é montando tais animais que o homem pode alcançar a terra desconhecida do Nirvana. Um homem manso, cavalgando o seu próprio eu dócil, pode chegar lá. (323)

5. Mesmo estando preso, o elefante *Dhanapalaka* é incontrolável quando, na época do cio, sua consciência vibra com angústia. Ele não aceita comida, mas anseia pela comunidade de elefantes na floresta. (324)

6. Aquele que é preguiçoso e glutão, que dorme mais do que necessário, que come como um porco castrado – um homem tão tolo cai, uma e outra vez, no renascimento. (325)

7. Antes, esta minha mente andava sem rumo e por onde queria, do modo como desejasse. Agora eu a controlo totalmente, da mesma maneira como um cavaleiro controla, com seu gancho, um elefante no cio. (326)

8. Fique feliz por estar atento. Vigie bem seus pensamentos. Afaste-se do mal como um elefante se afasta da lama. (327)

9. Se você encontrar um companheiro prudente, correto e autocontrolado, caminhe com ele com atenção e contentamento, vencendo todos os perigos. (328)

10. Se você não encontrar um companheiro prudente, correto e autocontrolado, então caminhe sozinho, como um rei que renunciou a seu reino e suas vitórias. Seja como um elefante livre na floresta. (329)

11. É melhor viver sozinho. Não há companhia com um tolo. O homem deve avançar sozinho, sem cometer pecados, como um elefante na floresta. (330)

12. Ter companheiros é agradável em tempos de dificuldades. A satisfação é agradável quando é compartilhada com outros. Ter méritos é agradável na hora da morte. É agradável renunciar a todo sofrimento. (331)

13. Uma mãe no mundo é uma felicidade; um pai no mundo é uma felicidade. Um monge no mundo é uma felicidade; um sábio no mundo é uma felicidade. (332)

14. A virtude estável na idade avançada é felicidade. A fé que possui base firme é felicidade. A obtenção da sabedoria é felicidade. Evitar erros é felicidade. (333)

## CAPÍTULO VINTE E QUATRO

### O DESEJO

1. O desejo de um homem imprudente é como a planta trepadeira *Maluva*, que devora a árvore à qual se agarra. Vida após vida, ele parece um macaco procurando frutas na floresta. (334)

2. Todo aquele que é vencido por um desejo feroz e venenoso vê o seu sofrimento crescer, assim como cresce o abundante capim *Birana*. (335)

3. Mas aquele que vence neste mundo o desejo feroz, difícil de dominar, vê os seus sofrimentos caírem assim como caem as gotas de água desde uma flor de lótus. (336)

4. Tenho algo a dizer a todos vocês que se reuniram aqui. Que Sejam Abençoados! Desenterrem a raiz do desejo, assim como alguém arranca o capim *Birana* para obter a sua raiz perfumada *Ushira*. Deste modo Mara não destruirá vocês como se fossem juncos às margens de um rio, destruídos pela correnteza da água. (337)

5. Assim como uma árvore derrubada nasce outra vez se a sua raiz estiver firme e inteira, assim também, se a raiz do desejo ansioso não for destruída, as dores da vida crescerão uma e outra vez. (338)

6. O homem no qual há trinta e seis correntezas buscando prazeres, com seus pensamentos fixos em paixões, é carregado à deriva. Ele tem visões erradas. (339)

7. As correntes de desejo ansioso fluem por toda parte. A erva trepadeira da paixão germina e fica forte. Se você vê a erva trepadeira da paixão crescendo, corte as raízes dela, através da sabedoria. (340)

8. Os prazeres e as alegrias vão até os seres e os atraem. Abraçando tais prazeres, os homens passam a ansiar por eles. Naturalmente, tais homens estão sujeitos à velhice e ao renascimento. (341)

9. Levados pelos desejos, os homens correm em círculos como lebres que estão sendo perseguidas. Presos, acorrentados, eles sofrem durante longo tempo, uma e outra vez. (342)

10. Levados pelo desejo, os homens correm em círculos como lebres que estão sendo perseguidas. O mendigo <sup>34</sup> que deseja liberdade em relação às paixões deve, portanto, libertar-se do desejo. (343)

11. Olhe para aquele que, tendo saído da floresta dos desejos, volta a ela. Veja bem aquele que, depois de libertado da floresta dos desejos, corre de volta para ela. Embora esteja livre, ele reingressa na escravidão. (344)

12-13. Os sábios não chamam de forte o grilhão feito de ferro, madeira ou fibra. As joias, as pedras preciosas, os filhos e as esposas são grilhões mais fortes. Estes grilhões arrastam para baixo, e embora possam ser vencidos, é difícil fazer com que deixem de existir. Tendo destruído tais grilhões, o homem deve renunciar ao mundo, deve estar livre do desejo; e tendo abandonado os prazeres dos sentidos, ele não deve olhar para trás. (345-346)

14. Escravos dos seus desejos, os homens vão para baixo levados pela correnteza, assim como uma aranha que cai na teia tecida por ela mesma. As pessoas firmes se retiram do mundo quando se desapegam, e, deixando de lado todo sofrimento, não olham

para trás. (347)

15. Esteja livre do futuro; esteja livre do passado; atravesse para a outra margem. Com uma mente inteiramente livre, você não cairá no nascimento e na morte. (348)

16. O desejo ansioso cresce em uma mente perturbada, quando as paixões surgem e as ânsias por prazer aparecem. Assim, os grilhões se tornam fortes. (349)

17. Aquele que se delicia ao aquietar sua mente perturbada e fica atento em relação à natureza agradável mas inadequada do desejo ansioso, este indivíduo certamente removerá e destruirá a dominação de Mara. (350)

18. Aquele que alcançou a meta, que é destemido, que não tem pecado ou desejos ansiosos, este indivíduo removeu todos os espinhos da vida. Esta é sua última encarnação. (351)

19. Aquele que está livre do desejo ansioso, que não tem apego, que compreende com sua clara visão interior as palavras e os textos, e conhece o significado do modo como as palavras se combinam; este é um Sábio, um Grande Ser. Esta é sua última vida. (352)

20. "Venci tudo. Sei tudo. Estou livre de nódoas em todos os aspectos da vida. Renunciei a tudo. Estou livre porque todo desejo extinguiu-se. Alcancei a sabedoria suprema. Então, de quem aprendi?" (353)

21. O presente da Lei (*Dhamma Danan*) é o melhor dos presentes. O prazer na Lei é o melhor dos prazeres. A extinção do desejo é o fim do sofrimento. (354)

22. As riquezas destroem o tolo, e não aqueles que buscam o que está Além. Através do seu desejo de posses, o homem tolo destrói a si mesmo, enquanto pensa que está arruinando outra pessoa. (355)

23. As ervas daninhas são a ruína dos campos. A luxúria é a ruína da espécie humana. Portanto, um presente dado a aqueles que estão livres da luxúria produz uma grande recompensa. (356)

24. As ervas daninhas são a ruína dos campos. A má vontade é a ruína da espécie humana. Portanto, um presente dado a aqueles que estão livres da má vontade produz uma grande recompensa. (357)

25. As ervas daninhas são a ruína dos campos. A ilusão é a ruína da espécie humana. Portanto, um presente dado a aqueles que estão livres da ilusão produz uma grande recompensa. (358)

26. As ervas daninhas são a ruína dos campos. O desejo é a ruína da espécie humana. Portanto, um presente dado a aqueles que estão livres do desejo produz uma grande recompensa. (359)

## CAPÍTULO VINTE E CINCO

### O BHIKKHU

1-2. A moderação nos olhos é boa; boa é a moderação no ouvido; a moderação no nariz é boa; boa é a moderação na língua; a moderação no corpo é boa; boa é a moderação na fala; a moderação na mente é boa; boa é a moderação em todas as coisas. Um bhikkhu que é moderado em todas as coisas está livre de todo sofrimento. (360-361)

3. Chame de bhikkhu aquele que controla sua mão, e também seus pés; que controla sua fala; que é bem controlado; que é feliz em seu interior; que é concentrado e cheio de contentamento na vida solitária. (362)

4. Agradáveis são as palavras daquele bhikkhu que preserva sua

língua ao falar sobre sabedoria, e que esclarece tanto a letra quanto o espírito da Lei, sem exagerar seu próprio papel. (363)

5. Aquele que permanece na Lei; que tem prazer na Lei, medita na Lei, e lembra bem da Lei  
– este bhikkhu não se afasta de Lei sublime. (364)

6. Ele não deve desprezar o que recebeu, e não deve invejar os outros. Um bhikkhu que inveja os outros não alcança a paz na meditação. (365)

7. Até os deuses elogiam aquele bhikkhu que não despreza o que lhe foi dado, mesmo que seja pouco, mas leva uma vida ativa e pura. (366)

8. Bhikkhu de fato é aquele que não confunde sua alma com seu nome e sua forma, ou com sua mente e seu corpo, e que não se lamenta pelo que não possui. (367)

9. Praticando *Metta*, compaixão, e permanecendo com felicidade na sabedoria do Buddha, o bhikkhu acalma a existência condicionada e alcança com segurança o estado abençoado de Suprema Paz. (368)

10. Esvazie o seu barco, ó bhikkhu; quando estiver vazio, ele avançará sem dificuldades. Elimine a busca de prazer e a má vontade, e você alcançará o Nirvana. (369)

11. Elimine os cinco. Liberte-se dos cinco. Cultive mais os cinco. O bhikkhu que está assim livre de cinco maneiras é chamado de "Oghatinna" – "alguém que atravessou a inundação".(370)

12. Medite, ó bhikkhu; não fique desatento. Não deixe que sua mente seja levada pelo redemoinho dos prazeres dos sentidos. Não seja descuidado, para que não tenha que engolir a bola de ferro e então gritar, com a dor das queimaduras: "isto é sofrimento". (371)

13. Sem clara visão interior não há meditação, e sem meditação não há clara visão interior. Com clara visão interior e meditação, nos aproximamos do Nirvana. (372)

14. Super-humana é a bem-aventurança do bhikkhu que, quando vai para o seu local de retiro, tem uma mente calma e um discernimento correto da Lei. (373)

15. E quando ele reconhece com perfeita memória o surgimento e a queda dos *skandhas* (registros cármicos, origem e destruição do eu pessoal) o contentamento e a felicidade pertencem a ele. Esta é a vida eterna. (374)

16. Este é o começo de um bhikkhu sábio; vigilância sobre os sentidos; contentamento; disciplina de acordo com as regras do Patimokha <sup>35</sup>; cultivo de amizade com quem é nobre, puro e cuidadoso. (375)

17. Ele deve ser hospitaleiro, amável e cortês – e hábil no cumprimento dos seus deveres. Então sua felicidade, sendo profunda, faz com que seu sofrimento chegue ao final. (376)

18. Assim como a planta *vasika* solta as suas flores secas, assim também vocês, bhikkhus, devem deixar de lado a paixão e a má vontade. (377)

19. O bhikkhu que é calmo em seu corpo, calmo na fala, calmo na mente, que é firme, e que recusou as iscas e os anzóis do mundo, pode ser chamado de "O Tranquilo". (378)

20. Erga o seu pequeno eu pelo seu eu superior, examine o seu pequeno eu do ponto de vista do eu superior. Assim, autovigilante e atento, você viverá com felicidade, ó bhikkhu. (379)

21. O eu superior é o senhor do eu inferior; o eu superior é o refúgio do eu inferior; portanto, domine a si mesmo assim como um comerciante domina um ótimo cavalo. (380)

22. Cheio de contentamento e com fé nos ensinamentos do

Buddha, o bhikkhu alcança o estado incondicionado – o Local da Paz. (381)

23. Mesmo sendo jovem, um bhikkhu que aplica em sua vida os ensinamentos do Buddha ilumina o mundo, assim como faz a lua, quando a nuvem se afasta. (382)

## CAPÍTULO VINTE E SEIS

### O BRÂMANE

1. Ó brâmane, seja enérgico; interrompa a correnteza; corte os desejos. Quando você entender como as coisas se desintegram, você também compreenderá O Que Não Foi Criado, ó brâmane. (383)

2. Quando um brâmane alcança a outra margem através da meditação e da clara visão interior, ele obtém conhecimento e se liberta de todos os grilhões. (384)

3. Eu chamo de brâmane aquele para quem não há nem esta margem nem aquela margem. Destemido e livre, ele está além de ambas. (385)

4. Eu chamo de brâmane aquele que é meditativo, puro, decidido; cujo dever é cumprido e cujos vícios foram vencidos; aquele que alcançou a meta mais elevada. (386)

5. O sol brilha de dia; a lua brilha de noite. O guerreiro (Kshatriya) resplandece em sua armadura; o brâmane brilha em sua meditação. Mas o Buddha brilha dia e noite, irradiando sua glória. (387)

6. Ele é chamado de brâmane porque afastou o pecado. Ele é chamado Samana porque vive com serenidade. Ele é chamado de Pabbajita porque afastou o que é mundano. (388)

7. Ninguém deve atacar um brâmane. Um brâmane não deve retaliar. Ai de quem atacar um brâmane; e, pior ainda, ai do brâmane, se ele retaliar. (389)

8. O benefício não é pequeno, quando um brâmane mantém sua mente afastada de todas as atrações da vida. Isso não é tudo: quando cessa a intenção de agredir, ocorre, na mesma medida, a cessação do sofrimento. (390)

9. Eu chamo de brâmane aquele que não agride através do corpo, através da fala ou através da mente; que é controlado nestas três coisas. (391)

10. Assim como um brâmane adora o fogo sacrificial, assim também um indivíduo deve reverenciar a quem compreende a Lei daquele Ser que é completamente Iluminado. (392)

11. Não é pelo tipo de cabelo, pela linhagem nem pela casta que alguém se torna um brâmane. Um homem se torna um brâmane por sua veracidade e por ser correto. Ele é abençoado. (393)

12. Qual é a importância da forma do teu cabelo, ó tolo? Qual a importância da tua roupa elegante? Tu te limpas por fora, e dentro de ti há desejo, sofrimento e rancor.<sup>36</sup> (394)

13-14. Eu chamo de brâmane aquele que está mergulhado em meditação, sozinho, em uma floresta; em cujo corpo emagrecido as veias aparecem, e que está vestido com velhos farrapos. Eu não o chamo de brâmane por causa da sua origem ou da sua mãe. Este pode ser um Bhovadi rico e arrogante. Aquele que tem desapego e não tem propriedades, é um brâmane. (395-396)

15. Eu chamo de brâmane aquele que destruiu todos os grilhões e nada tem a temer, que está emancipado e sem impedimentos. (397)

16. Chamo de brâmane aquele que cortou as amarras do ódio, a correia de couro do desejo e a corda das heresias, com seus agregados de tendências latentes; aquele que rompeu a grade de ferro da ignorância – e despertou. (398)

17. Chamo de brâmane aquele que, embora seja inocente de qualquer ação errada, suporta pacientemente as críticas, os maus tratos e a prisão. A paciência é a sua arma. Sua própria força é o seu exército. (399)

18. Chamo de brâmane aquele que está livre de raiva, que é devotado a seus deveres, que pratica as virtudes divinas, que não tem desejos e possui autocontrole. Este está usando pela última vez um corpo físico. (400)

19. Chamo de brâmane aquele de quem os desejos caem como cai a gota d'água da folha de uma flor de lótus, ou assim como cai um grão de mostarda da ponta de uma agulha. (401)

20. Chamo de brâmane aquele que conhece aqui mesmo o final do sofrimento; aquele que deixou de lado o seu fardo, e está desapegado. (402)

21. Chamo de brâmane aquele cuja sabedoria é profunda, aquele que sabe distinguir o caminho certo do caminho errado, e alcançou a meta mais elevada. (403)

22. Chamo de brâmane aquele que não faz intimidade com monges nem com leigos, aquele que não frequenta as casas das famílias e tem poucas necessidades. (404)

---

23. Chamo de brâmane aquele que abandona sua arma e não mata – nem faz com que outros matem – qualquer criatura, fraca ou forte. (405)

24. Chamo de brâmane aquele que é amável entre os hostis, suave entre os violentos e livre de ambições entre os que cobiçam. (406)

25. Eu chamo de brâmane aquele de quem caíram a luxúria e a má vontade, o orgulho e a ingratidão, assim como uma semente de mostarda cai da ponta de uma agulha. (407)

26. Chamo de brâmane aquele cuja fala é verdadeira, gentil, instrutiva, e que não ofende a ninguém. (408)

27. Chamo de brâmane aquele que não se agarra a coisa alguma que não lhe tenha sido dada, seja grande ou pequena, e boa ou não. (409)

28. Chamo de brâmane aquele que não tem qualquer desejo em relação a este mundo ou ao outro mundo, que não tem inclinações, e é livre. (410)

29. Chamo de brâmane aquele que não tem desejos, que destruiu suas dúvidas através do conhecimento, e que investigou a profundidade do Eterno. (411)

30. Chamo de brâmane aquele que, aqui mesmo, está acima da escravidão do mérito e do demérito, que está livre de mágoas, livre de paixões, e é puro. (412)

31. Chamo de brâmane aquele que, como a lua, é puro, sereno e claro, e que não tem satisfação pessoal na existência. (413)

32. Chamo de brâmane aquele que foi além do caminho lamacento do renascimento e da ilusão, difícil de atravessar, e que alcançou a outra margem; que é meditativo, que não tem dúvidas, que é destituído de apego, que é calmo e contente. (414)

33-34. Chamo de brâmane aquele que, neste mundo, renunciando a todos os prazeres sensuais, perambula sem lar;

aquele em quem extinguiu-se todo desejo pela existência. E novamente, chamo de brâmane aquele que, tendo renunciado a todos os desejos, caminha sem um lar; e em quem todo anseio por existir foi extinto. (415-416)

35. Chamo de brâmane aquele que eliminou a dominação exercida pelo apego às coisas humanas; que ergueu-se acima do apego às coisas celestiais; que transcendeu todos os apegos. (417)

36. Chamo de brâmane aquele que superou atração e rejeição; que é calmo; que não tem em si as sementes de uma futura existência. Este é o herói que conquistou os mundos. (418)

37. Chamo de brâmane aquele que conhece o mistério da morte e do renascimento de todos os seres, que está livre de apegos, que tem a felicidade dentro de si e está iluminado. (419)

38. Chamo de brâmane aquele que deuses, Gandharvas e homens sabem que ele nada possui. Com seus vícios destruídos, ele é um Arhat. (420)

39. Chamo de brâmane aquele que não tem nada de seu em relação ao passado, ao presente e ao futuro, que não possui coisa alguma, e tem desapego. (421)

40. Chamo de brâmane aquele que é corajoso como um touro, que é nobre e de uma energia destemida; que tem a visão de um sábio; que venceu tudo, até mesmo a morte – aquele que está livre de pecados, o iluminado. (422)

41. Chamo de brâmane aquele que conhece suas vidas anteriores, que conhece céu e inferno, que alcançou o final dos renascimentos, que é um sábio de perfeito conhecimento e fez tudo o que deve ser feito. (423)





## *ANEXO 2*

MAHASATIPATTHANA SUTTA  
OS FUNDAMENTOS DA ATENÇÃO PLENA

## Majjhima Nikaya 10

# Satipatthana Sutta

## Os Fundamentos da Atenção Plena

Fonte: <https://www.acaoinsight.net/sutta/MN10.php>

Download em 200/32020

### **Somente para distribuição gratuita.**

*Este trabalho pode ser impresso para distribuição gratuita.*

*Este trabalho pode ser re-formatado e distribuído para uso em computadores e redes de computadores*

*contanto que nenhum custo seja cobrado pela distribuição ou uso.*

*De outra forma todos os direitos estão reservados.*

1. Assim ouvi. Certa ocasião, o Abençoado estava entre os Kurus numa cidade denominada Kammasadhamma. Lá ele se dirigiu aos monges desta forma: "Bhikkhus." – "Venerável Senhor," eles responderam. O Abençoado disse o seguinte:

2. " Bhikkhus, este é o caminho direto para a purificação dos seres, para superar a tristeza e a lamentação, para o desaparecimento da dor e da angústia, para alcançar o caminho verdadeiro, para a realização de Nibbana – isto é, os quatro fundamentos da atenção plena

3." Quais são os quatro? Aqui, bhikkhus, um bhikkhupermanece contemplando o corpo como um corpo, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Ele permanece contemplando as sensações como sensações, ardente, plenamente consciente e com atenção

plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Ele permanece contemplando a mente como mente, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo.

## **( Contemplação do Corpo )**

### **( 1. Atenção Plena na Respiração )**

4. " E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo? Aqui um bhikkhu, dirigindo-se à floresta, ou à sombra de uma árvore, ou a um local isolado; senta-se com as pernas cruzadas, mantém o corpo ereto e estabelecendo a plena atenção à sua frente, ele inspira com atenção plena justa, ele expira com atenção plena justa. Inspirando longo, ele compreende : 'Eu inspiro longo'; ou expirando longo, ele compreende: 'Eu expiro longo.' Inspirando curto, ele compreende: 'Eu inspiro curto'; ou expirando curto, ele compreende: 'Eu expiro curto.' Ele treina dessa forma: 'Eu inspiro experienciando todo o corpo [da respiração]'; ele treina dessa forma: 'Eu expiro experienciando todo o corpo [da respiração].' Ele treina dessa forma: 'Eu inspiro tranquilizando a formação do corpo [da respiração]': ele treina dessa forma: ' Eu expiro tranquilizando a formação do corpo [da respiração].' [Da mesma forma como um torneiro habilidoso ou seu aprendiz, quando faz uma volta longa, compreende: 'Eu faço uma volta longa'; ou, quando faz uma volta curta, compreende: 'Eu faço uma volta curta'; da mesma forma, inspirando longo, um Bhikkhu compreende: 'Eu inspiro longo' ... ele treina dessa forma: 'Eu expiro tranquilizando a formação do corpo.'

5. " Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem no corpo, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem no corpo, ou ele permanece contemplando ambos, fenômenos que surgem e fenômenos que desaparecem no corpo. Ou então, a atenção plena de que 'existe um corpo' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.

### **( 2. As Quatro Posturas )**

6. " Novamente, bhikkhus, quando caminhando, um bhikkhu compreende: 'Eu estou caminhando'; quando em pé, ele compreende: 'Eu estou em pé'; quando sentado, ele compreende: 'Eu estou sentado'; quando deitado, ele compreende: 'Eu estou deitado'; ou ele compreende a postura do corpo conforme for o caso.

7. " Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.

### **( 3. Plena Consciência )**

8. " Novamente, bhikkhus, um bhikkhu age com plena consciência ao ir para a frente e retornar; age com plena consciência ao olhar para frente e desviar o olhar; age com

plena consciência ao dobrar e estender os membros; age com plena consciência ao carregar o manto externo, o manto superior, a tigela; age com plena consciência ao comer, beber, mastigar e saborear; age com plena consciência ao urinar e defecar; age com plena consciência ao caminhar, ficar em pé, sentar, dormir, acordar, falar e permanecer em silêncio.

9. " Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.

#### **( 4. *Repulsa – As Partes do Corpo* )**

10. " Novamente, bhikkhus, um bhikkhu examina esse mesmo corpo para cima, a partir da sola dos pés e para baixo, a partir do topo da cabeça, limitado pela pele e repleto de muitos tipos de coisas repulsivas, portanto: 'Neste corpo existem cabelos, pêlos do corpo, unhas, dentes, pele, carne, tendões, ossos, tutano, rins, coração, fígado, diafragma, baço, pulmões, intestino grosso, intestino delgado, conteúdo do estômago, fezes, bÍlis, fleuma, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, saliva, muco, líquido sinovial e urina.' Como se houvesse um saco com uma abertura em uma extremidade cheio de vários tipos de grãos, como arroz sequilho, arroz vermelho, feijões, ervilhas, milhete e arroz branco, e um homem com vista boa o abrisse e examinasse: 'Isto é arroz sequilho, arroz vermelho, feijões, ervilhas, milhete e arroz branco'; da mesma forma, um bhikkhu examina esse mesmo corpo ... repleto de muitos tipos de coisas repulsivas: ' Neste corpo existem cabelos ... e urina.'

11. " Dessa maneira, ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna

como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.

### **( 5. Elementos )**

12. " Novamente, bhikkhus, um bhikkhu examina esse mesmo corpo que, não importando sua posição ou postura, consiste de elementos da seguinte forma: 'Neste corpo há o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo, e o elemento ar.' do mesmo modo, como se um açougueiro habilidoso ou seu aprendiz tivesse matado uma vaca e estivesse sentado numa encruzilhada com a vaca em pedaços; assim também um bhikkhu examina esse mesmo corpo que ... consiste de elementos, portanto: 'Neste corpo há o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar.'

13. " Dessa forma ele ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.

### **( 6. As Nove Contemplações do Cemitério )**

14. " Novamente, bhikkhus, como se ele visse um cadáver jogado num cemitério, um, dois, ou três dias depois de morto, inchado, lívido e esvaindo matéria, um bhikkhu compara o seu corpo com aquele: 'Este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino.'

15. " Dessa forma ele ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim também é

como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.

16. " Novamente, como se ele visse um cadáver jogado em um cemitério, sendo devorado por corvos, gaviões, abutres, cães, chacais ou vários tipos de vermes, um bhikkhu compara o seu corpo com aquele: 'Este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino.'

17. " ... Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.

18-24." Novamente, bhikkhus, como se ele visse um cadáver jogado num cemitério, um esqueleto com carne e sangue, que se mantém unido por tendões ... um esqueleto descarnado lambuzado de sangue, que se mantém unido por tendões ... um esqueleto descarnado e sem sangue, que se mantém unido por tendões ... ossos desconectados espalhados em todas as direções - aqui um osso da mão, ali um osso do pé, aqui um osso da perna, ali um osso da coxa, aqui um osso da bacia, ali um osso da coluna vertebral, aqui uma costela, ali um osso do peito, aqui um osso do braço, ali um osso do ombro, aqui um osso do pescoço, ali um osso da mandíbula, aqui um dente, ali um crânio - um bhikkhu compara o seu corpo com aquele, portanto: 'Este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino.'

25. " ... Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.

26-30." Novamente, bhikkhus, como se ele visse um cadáver jogado em um cemitério, os ossos brancos desbotados, a cor de conchas ... ossos amontoados, com mais de um ano ... ossos apodrecidos e esfarelados convertidos em pó, um bhikkhu compara o seu corpo com aquele, portanto: 'Este

corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino.'

### **(Insight)**

31. "Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem no corpo, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem no corpo, ou ele permanece contemplando ambos, fenômenos que surgem e fenômenos que desaparecem no corpo. Ou então, a atenção plena 'de que existe um corpo' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um Bhikkhu permanece contemplando o corpo no corpo.

### **( Contemplação das Sensações )**

32. " E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando sensações como sensações? Aqui, quando sente uma sensação prazerosa, um bhikkhu compreende: 'Eu sinto uma sensação prazerosa' quando sente uma sensação dolorosa, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação dolorosa' quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa'. Quando sente uma sensação prazerosa mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação prazerosa mundana'; quando sente uma sensação prazerosa não mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação prazerosa não mundana'; quando sente uma sensação dolorosa mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação dolorosa mundana'; quando sente uma sensação dolorosa

não mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação dolorosa não mundana'; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa mundana'; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa não mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa não mundana'

33. " Dessa forma ele permanece contemplando as sensações como sensações internamente ou ele permanece contemplando as sensações como sensações externamente, ou ele permanece contemplando as sensações como sensações tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem nas sensações, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem nas sensações, ou ele permanece contemplando ambos fenômenos que surgem e fenômenos que desaparecem nas sensações. [21] Ou então, a atenção plena 'de que existem sensações' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando sensações como sensações.

### **(Contemplação da Mente)**

34. " E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente? Aqui um bhikkhu compreende a mente afetada pelo desejo como mente afetada pelo desejo e a mente não afetada pelo desejo como mente não afetada pelo desejo. Ele compreende a mente afetada pela raiva como mente afetada pela raiva e a mente não afetada pela raiva como mente não afetada pela raiva. Ele compreende a mente afetada pela delusão como mente afetada pela delusão e a mente não afetada

pela delusão como mente não afetada pela delusão. Ele compreende a mente contraída como mente contraída e a mente distraída como mente distraída. Ele compreende a mente transcendente como mente transcendente e a mente não transcendente como mente não transcendente. Ele compreende a mente superável como mente superável e a mente não superável como mente não superável. Ele compreende a mente concentrada como mente concentrada e a mente não concentrada como mente não concentrada. Ele compreende a mente libertada como mente libertada e a mente não libertada como mente não libertada.

35. " Dessa forma ele permanece contemplando a mente como mente internamente ou ele permanece contemplando a mente como mente externamente, ou ele permanece contemplando a mente como mente tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem na mente, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem na mente, ou ele permanece contemplando ambos, os fenômenos que surgem como os fenômenos que desaparecem na mente. Ou então, a atenção plena 'de que existe a mente' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente.

## **( Contemplação dos Objetos Mentais )**

### **( 1. Os Cinco Obstáculos )**

36. " E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais? Aqui um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco

obstáculos. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco obstáculos? Aqui, havendo nele desejo sensual, um bhikkhu compreende: 'Existe em mim desejo sensual'; ou não havendo nele desejo sensual, ele compreende: 'Não existe em mim desejo sensual'; e ele também compreende como se despertam os desejos sensuais que ainda não despertaram e como acontece o abandono de desejos sensuais despertados e como acontece para que desejos sensuais abandonados não despertem no futuro.

"Havendo nele má vontade ... havendo nele preguiça e torpor ... havendo nele inquietação e ansiedade ... havendo nele dúvida, um bhikkhu compreende: 'Existe dúvida em mim'; ou não havendo dúvida nele, ele compreende: 'Não existe dúvida em mim'; e ele compreende como se desperta a dúvida que ainda não se despertou e como acontece o abandono da dúvida desperta e como acontece para que a dúvida abandonada não desperte no futuro.

37. " Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais externamente, ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando ambos, os fenômenos que surgem como os fenômenos que desaparecem nos objetos mentais. Ou então, a atenção plena 'de que existem os objetos mentais ' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa

mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais.

### **( 2. Os Cinco Agregados )**

38. "Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco agregados influenciados pelo apego. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco agregados influenciados pelo apego? Aqui um bhikkhu compreende: 'Assim é a forma material, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim é a sensação, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim é a percepção, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim são as formações volitivas, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim é a consciência, essa é a sua origem, essa é a sua cessação.'

39. " Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente, externamente e tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em termos dos cinco agregados do apego.

### **( 3. As Seis Bases )**

40. " Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes às seis bases internas e externas. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes às seis bases internas e externas? Aqui um bhikkhu compreende o olho, ele compreende as formas e ele compreende o grilhão que surge na dependência de ambos; ele também compreende como surge o grilhão que ainda não surgiu, como se abandona o

grilhão que já surgiu e como o grilhão abandonado não surgirá no futuro.

" Ele compreende o ouvido, ele compreende os sons ... ele compreende o nariz, ele compreende os aromas ... ele compreende a língua, ele compreende os sabores ... ele compreende o corpo, ele compreende os tangíveis ... ele compreende a mente, ele compreende os objetos mentais e ele compreende o grilhão que surge na dependência de ambos; ele também compreende como surge o grilhão que ainda não surgiu, como se abandona o grilhão que já surgiu e como o grilhão abandonado não surgirá no futuro.

41. " Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente, externamente e tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes as seis bases internas e externas.

#### **( 4. Os Sete Fatores da Iluminação )**

42. " Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos sete fatores da iluminação. como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos sete fatores da iluminação? Aqui, estando presente nele o fator da iluminação da atenção plena, um bhikkhu compreende: 'O fator da iluminação da atenção plena está em mim'; ou se o fator da iluminação da atenção plena não estiver presente nele, ele compreende: 'O fator da iluminação da atenção plena não está em mim'; e ele também compreende como estimular o fator da iluminação da atenção plena que não está estimulado e como o fator da iluminação da atenção plena que está

estimulado alcança a sua plenitude através do desenvolvimento.

" Estando presente nele o fator da iluminação da investigação dos fenômenos Estando presente nele o fator da iluminação da energia ... Estando presente nele o fator da iluminação do êxtase ... Estando presente nele o fator da iluminação da tranqüilidade ... Estando presente nele o fator da iluminação da concentração ... Estando presente nele o fator da iluminação da equanimidade, um bhikkhu compreende: 'O fator da iluminação da equanimidade está em mim'; ou se o fator da iluminação da equanimidade não estiver presente nele, ele compreende: 'O fator da iluminação da equanimidade não está em mim'; e ele também compreende como estimular o fator da iluminação da equanimidade que não está estimulado e como o fator da iluminação da equanimidade que está estimulado alcança a sua plenitude através do desenvolvimento.

43. " Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente, externamente e tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação aos sete fatores da iluminação.

### **( 5. As Quatro Nobres Verdades )**

44. " Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação às quatro nobres verdades. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação às quatro nobres verdades? Aqui um bhikkhu compreende como na verdade é: 'Isto é sofrimento'; ele compreende como na verdade é: 'Isto é a origem do sofrimento'; ele compreende como na verdade é: 'Esta é a

cessação do sofrimento'; ele compreende como na verdade é: 'Este é o caminho que leva à cessação do sofrimento.'

45. " Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais externamente, ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando ambos, os fenômenos que surgem como os fenômenos que desaparecem nos objetos mentais. Ou então, a atenção plena 'de que existem os objetos mentais ' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais.

### **(Conclusão)**

46. " Bhikkhus, qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete anos, um de dois resultados pode ser esperado: ou o conhecimento supremo aqui e agora, ou o 'não-retorno' se ainda houver algum resíduo de apego.

" Sem falar em sete anos, bhikkhus. Qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante seis anos ... cinco anos ... quatro anos ... três anos ... dois anos ... um ano, um de dois resultados pode ser esperado: ou o conhecimento supremo aqui e agora, ou o 'não-retorno' se ainda houver algum resíduo de apego.

" Sem falar em um ano, bhikkhus. Qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete meses ... seis meses ... cinco meses ... quatro meses ... três meses ... dois meses ... um mês ... meio mês, um de dois resultados pode ser esperado: ou o conhecimento supremo aqui e agora, ou o 'não-retorno' se ainda houver algum resíduo de apego.

" Sem falar em meio mês, bhikkhus. Qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete dias, um de dois resultados pode ser esperado: ou o conhecimento supremo aqui e agora, ou o 'não-retorno' se ainda houver algum resíduo de apego.

47. " Assim, foi em referência a isto que foi dito: ` Bhikkhus, este é o caminho direto para a purificação dos seres, para superar a tristeza e lamentação, para o desaparecimento da dor e da angústia, para alcançar o caminho verdadeiro, para a realização de Nibbana - isto é, os quatro fundamentos da atenção plena"

Isto foi o que o Abençoado disse. Os bhikkhus ficaram satisfeitos e contentes com as palavras do Abençoado.



# BIBLIOGRAFIA

A Seneviratna (editor), *//King Asoka and Buddhism//*. Kandy. 1993.

Abe Ryūichi, *Weaving of Mantra* ( New York: Columbia University Press, 1999).

Ambros, Barbara R. *Women in Japanese Religions* (New York: New York University Press, 2015).

Aris, Michael. *Hidden Treasures and Secret Lives* (London: Routledge, 1989; Indian edition: Delhi: Motilal Banarsidass, 1988).

ASen, *//Asoka's Edicts//*. Calcutta, 1956

Asian Studies, 2(2), 61-82. Retrieved March 11, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/40860203>

Benn, James. *Burning for the Buddha* (Honolulu: University of Hawai'i Press, 2007).

Bennett, A. A. G. - Long Discourses of the Buddha, tr Bombay, 1964; 1-16

Beyer, Stephan. *The Cult of Tara. Magic and Ritual in Tibet* (Berkeley: University of California Press, 1978).

Bhandarkar R., *//Asoka//*. Calcutta, 1955

Bodhi, and Buddha. In the *Buddhas Words: an Anthology of Discourses from the Pali Canon*. Wisdom Publications, 2015, pp iv–xv; 1–5; 43–78; 373–384.

Bodhi, Bhikkhu (2005). In the *Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon*. Boston: Wisdom Publications. ISBN 0-86171-491-1.

*Buddhism and the Spirit Cults in Northeast Thailand* (Cambridge: C.U.P., 1970).

Bullitt, John T. (2005). Dhamma. Retrieved 2007-11-08 from "Access to Insight" at <http://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/index.html>.

Burma Pitaka Association, en Suttas from Digha Nikaya, Rangoon, 1984; 1, 2, 9, 15, 16, 22, 26, 28-9, 31

Buswell, Robert E., *The Zen Monastic Experience* (Princeton: Princeton University Press, 1992).

Cabezón, José, *Sexuality in Classical South Asian Buddhism* (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2017).

Campany, Robert Ford. "On the Very Idea of Religions (in the Modern West and in Early Medieval China)." *History of Religions* 42 (2003), pp.287-319.

Chen, Kenneth. *Buddhism in China. A Historical Survey* (Princeton: Princeton University Press, 1972).

*Chinese Buddhism. A Thematic History* (Honolulu: University of Hawai'i Press, 2020).

Collins, Steven. *Selfless Persons* (Cambridge: Cambridge University Press, 1982).

Coogan, Michael D. (ed.) (2003). *The Illustrated Guide to World Religions*. Oxford University Press. ISBN 1-84483-125-6.

Dalton, Jacob. *The Taming of the Demons: Violence and Liberation in Tibetan Buddhism* (New Haven: Yale University Press, 2013).

Davids, Rhys *The Buddha's Philosophy of Man*, tr, rev Trevor Ling, Everyman, out of print; 10 suttas including 2, 16, 22, 31

Davidson, Ronald M. *Indian Esoteric Buddhism: A Social History of the Tantric Movement* (New York: Columbia University Press, 2002).

Davidson, Ronald M. *Tibetan Renaissance: Tantric Buddhism in the Rebirth of Tibetan Culture* (New York: Columbia University Press, 2005)

Dhammananda, K. Sri (1964). *What the Buddhist Believe* (PDF). Buddhist Mission Society of Malaysia. ISBN 983-40071-1-6

Dhammiko, Bhikkhu -[MAHATHERA, Nyanatiloka. *A Palavra do Buddha*. Tradução de. Portugal: Mosteiro Budista Theravada, 2013. p. 25-54.

Dobbins, James. *Jōdo Shinshū: Shin Buddhism in medieval Japan* (Bloomington: Indian, University Press, 1989 ).

Dreyfus, George. *The Sound of Two Hands Clapping* (Berkeley: University of California Press, 2003).

Dunne, John D. *Foundations of Dharmakīrti's Philosophy* (Boston: Wisdom Publications, 2004).

Eubanks, Charlotte D. *Miracles of Book and Body: Buddhist Textual Culture and Medieval Japan*. Berkeley: University of California Press, 2011).

Farmer, Edward L., et al. *Comparative History of Civilizations in Asia*. Westview, 1986, pp. 82-91; 100-106. (PDF)

Faure, Bernard. "Bodhidharma as Textual and Religious Paradigm," *History of Religions* , Vol.25, No.3 (1986), pp.187-198.

Gellner, David N. *Monk, Householder, and Tantric Priest: Newar Buddhism and its Hierarchy of Ritual* (Cambridge: Cambridge University Press, 1992).

Gernet, Jacques. *Buddhism in Chinese Society. An Economic History from the Fifth to the Tenth Centuries* (Columbia University Press, 1995).

Gethin, Rupert (1998). *Foundations of Buddhism*. Oxford University Press. ISBN 0-19-289223-1.

Gethin, Rupert. *The Foundations of Buddhism* (Oxford: Oxford University Press, 1988).

Gimello, Robert M. "Random Reflections on the 'Sinicization' of Buddhism," *Society for the Study of Chinese Religions Bulletin* vol.5 (1978), pp.52-89.

Groner, Paul, *Saicho: The Establishment of the Japanese Tendai School* (Berkeley: Center for South and Southeast Asian Studies, University of California/Institute of Buddhist Studies, 1984 or Honolulu: University of Hawai'i Press, 2000).

Gunaratana, Bhante Henepola (2002). *Mindfulness in Plain English*. Wisdom Publications. ISBN 0-86171-321-4

Gyatso, Janet. *Apparitions of the Self: The Secret Autobiographies of a Tibetan Visionary* (Princeton: Princeton University Press, 2998).

Harvey, Peter. *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices* (2nd edition: Cambridge: Cambridge University Press, 2012).

Hirakawa, Akira. *A History of Indian Buddhism*, Paul Groner, trans. (Honolulu: University of Hawai'i Press, 1990).

Jacoby, Sarah. *Love and Liberation: Autobiographical Writings of the Tibetan Buddhist Visionary Sera Khandro* (New York: Columbia University Press, 2015).

Jaffe, Richard. *Neither Monk Nor Layman: Clerical Marriage in Modern Japanese Buddhism* (Princeton: Princeton University Press, 2001).

Kapstein, Matthew T. *The Tibetan Assimilation of Buddhism. Conversion, Contestation, and Memory* (Oxford: Oxford University Press, 2000).

Kieschnick, John. *The Impact of Buddhism on Chinese Material Culture* (Princeton University Press, 2003).

La Trobe University (n.d.), "Pali Canon Online Database," online search engine of the Sri Lanka Tripitaka Project's (SLTP) Pali Canon. Retrieved 2007-11-12 at <https://web.archive.org/web/20070927001234/http://www.chaf.lib.latrobe.edu.au/dcd/pali.htm>.

LaFleur, William R.: *The Karma of Words. Buddhism and the Literary Arts in Medieval Japan* (Berkeley: University of California Press, 1983).

Lamotte, Étienne. *History of Indian Buddhism*, Sara Boin, trans. (Louvain-la-Neuve: Institut Orientaliste, 1988).

Linrothe, Rob. *Ruthless Compassion: Wrathful Deities in Early Indo-Tibetan Esoteric Buddhist Art* (Boston: Shambhala, 1999).

Lowe, Bryan D. *Ritualized Writing: Buddhist Practice and Scriptural Cultures in Ancient Japan* (Honolulu: University of Hawai'i Press, 2016)

Lowenstein, Tom (1996). *The vision of the Buddha*. Duncan Baird Publishers. ISBN 1-903296-91-9.

McDaniel, Justin. *The Lovelorn Ghost and the Magical Monk: Practicing Buddhism in Modern Thailand* (New York, Columbia University Press, 2011).

McRae, John R. *Seeing Through Zen. Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism* (Berkeley: University of California Press, 2003).

Mookerji, //Asoka//. Delhi, 1962

Ñāṇamoli, Bhikkhu (trans.) & Bodhi, Bhikkhu (ed.) (2001). *The Middle-Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*. Boston: Wisdom Publications. ISBN 0-86171-072-X.

Nelson, John. *Experimental Buddhism: Innovation and Activism in Contemporary Japan*. Honolulu: University of Hawaii Press, 2013)

Nyanatiloka (1980). *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society. ISBN 955-24-0019-8. Retrieved 2007-11-10 from "BuddhaSasana" at [http://www.budsas.org/ebud/bud-dict/dic\\_idx.htm](http://www.budsas.org/ebud/bud-dict/dic_idx.htm).

Ortner, Sherry. *Sherpas Through Their Rituals* (Princeton: Princeton University Press, 1989).

Powers, John. Introduction to Tibetan Buddhism. Snow Lion, an Imprint of Shambhala Publications, Inc., 2007, pp. 31-61. (Find a copy in a library near you)

Rambelli, Fabio. *Buddhist Materiality: A Cultural History of Objects in Japanese Buddhism* (Stanford: Stanford University Press, 2007).

Reader, Ian and George Joji Tanabe. *Practically Religious: Worldly Benefits and the Common Religion of Japan* (Honolulu: University of Hawai'i Press, 1998).

Reader, Ian: *Religion in Contemporary Japan* (Honolulu: University of Hawai'i Press, 1991).

Reynolds, F. (1985). THERAVADA BUDDHISM AND ECONOMIC ORDER. *Crossroads: An Interdisciplinary Journal of Southeast*

Rhys Davids, . - *Dialogues of the Buddha*, , 1899–1921, 3 volumes, Pali Text Society, Vol. 1, Vol. 2, Vol. 3.

Rhys Davids, T.W. & William Stede (eds.) (1921–25). *The Pali Text Society's Pali–English Dictionary*. Chipstead: Pali Text Society. A general on-line search engine for the PED is available at <http://dsal.uchicago.edu/dictionaries/pali/>.

*Right thoughts at the last moment: Buddhism and deathbed practices in early medieval Japan* (Honolulu: University of Hawaii Press, 2016)

Samuel, Geoffrey. *Civilized Shamans: Buddhism in Tibetan Societies* (Washington: Smithsonian, 1993).

Schopen, Gregory. *Bones, Stones, and Buddhist Monks: Collected Papers on the Archaeology, Epigraphy, and Texts of Monastic Buddhism in India* (Honolulu University of Hawai'i Press, 1997). **or** *Buddhist Monks and Business Matters: Still More Papers on Monastic Buddhism in India* (Honolulu : University of Hawai'i Press, 2004).

Seneviratne, H. L. *The Work of Kings: The New Buddhism in Sri Lanka* (Chicago: University of Chicago Press, 1999).

Sharf, Robert H. "Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience." *Numen*, vol.42, no.3 (1985), pp.228-283.

Shen, Hsueh-man. *Authentic Replicas. Buddhist Art in Medieval China* (Hawaii: University of Hawaii Press, 2019).

Sircar D. C., //Inscriptions of Asoka//. Delhi, 1957

Snellgrove, David. *Indo-Tibetan Buddhism: Indian Buddhists and Their Tibetan Successors* (1 vol. ed., London: Serindia, 1987; 2 vol. ed., Boston: Shambhala, 1987).

Spiro, Melford. *Burmese Supernaturalism* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1967).

Stone, Jacqueline. *Original Enlightenment and the Transformation of Medieval Japanese Buddhism* (Princeton: Princeton University Press, 1999)

Strong, John. *Buddhisms: An Introduction* (London: Oneworld Publications, 2015).

Strong, John. *Relics of the Buddha* (Princeton: Princeton University Press, 2004).

Sujato, Bhikkhu -The Long Discourses, , 2018, published online at SuttaCentral and released into the public domain.

Tambiah, Stanley. *World Conqueror and World Renouncer* (Cambridge: C.U.P., 1976).

Tamura, Yoshiro *Japanese Buddhism: A Cultural History* (Kosei Publishing Company, 2001).

Teiser, Stephen F. *The Ghost Festival in Medieval China* (Princeton: Princeton University Press, 1988).

Thanissaro Bhikkhu (trans.) (1997). Samaññaphala Sutta: The Fruits of the Contemplative Life (DN 2). Retrieved 2007-11-11 from "Access to Insight" at <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.02.0.than.html>.

Thanissaro, Bhikkhu (trans.) (1998). Kutthi Sutta: The Leper (Ud. 5.3). Retrieved 2007-11-12 from "Access to Insight" at <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/ud/ud.5.03.than.html>.

*The Buddhist Saints of the Forest and the Cult of Amulets* (Cambridge: C.U.P., 1984).

*The Rhetoric of Immediacy. A Cultural Critique of Chan/Zen Buddhism* (Princeton: Princeton, University Press, 1991).

Thurman, Robert A. F. (translator) (1976). Holy Teaching of Vimalakirti: Mahayana Scripture. Pennsylvania State University Press. ISBN 0-271-00601-3.

Walpola Rahula (1974), What the Buddha Taught, Grove Press ISBN 0-8021-3031-3.

Walshe Maurice, *Thus Have I Heard: the Long Discourses of the Buddha*, tr Wisdom Pubs, 1987; later reissued under the original subtitle; ISBN 0-86171-103-3

Walshe, Maurice (1995). *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*. Boston: Wisdom Publications. ISBN 0-86171-103-3.

Warder, Anthony Kennedy. *Indian Buddhism*. Motilal Banarsidass, 2008, pp. 1-25; 27-79. (Find a copy in a library near you)

Wedemeyer, Christian. *Making Sense of Tantric Buddhism: History, Semiology, and Transgression in the Indian Traditions* (New York: Columbia University Press, 2012).

Welch, Holmes. *The Practice of Chinese Buddhism* (Cambridge Mass: Harvard University Press, 1967).

Westerhoff, Jan. *The Golden Age of Indian Buddhist Philosophy* (Oxford: Oxford University Press, 2018).

Williams, Duncan Ryūken. *The other Side of Zen: A Social History of Sōtō Zen Buddhism in Tokugawa Japan* (Princeton/Oxford: Princeton University Press, 2005).

Williams, Paul with Anthony Tribe and Alexander Wynne. *Buddhist Thought* (London: Routledge, 2013).

Williams, Paul. *Mahāyāna Buddhism: The Doctrinal Foundations* (2nd ed., London: Routledge, 2008).

Yamamoto, Kosho (translation), revised and edited by Dr. Tony Page. *The Mahayana Mahaparinirvana Sutra*. (Nirvana Publications 1999-2000).

Yin Shun, Yeung H. Wing (translator) (1998), *The Way to Buddhahood: Instructions from a Modern Chinese Master*, Wisdom Publications ISBN 0-86171-133-5.

Yü, Chün-fang. *Kuan-yin. The Chinese Transformation of Avalokiteśvara* (New York: Columbia University Press, 2001).

Zürcher, Erik. *The Buddhist Conquest of China. The Spread and Adaptation of Buddhism in Early Medieval China* (Leiden: E.J. Brill, 1972).