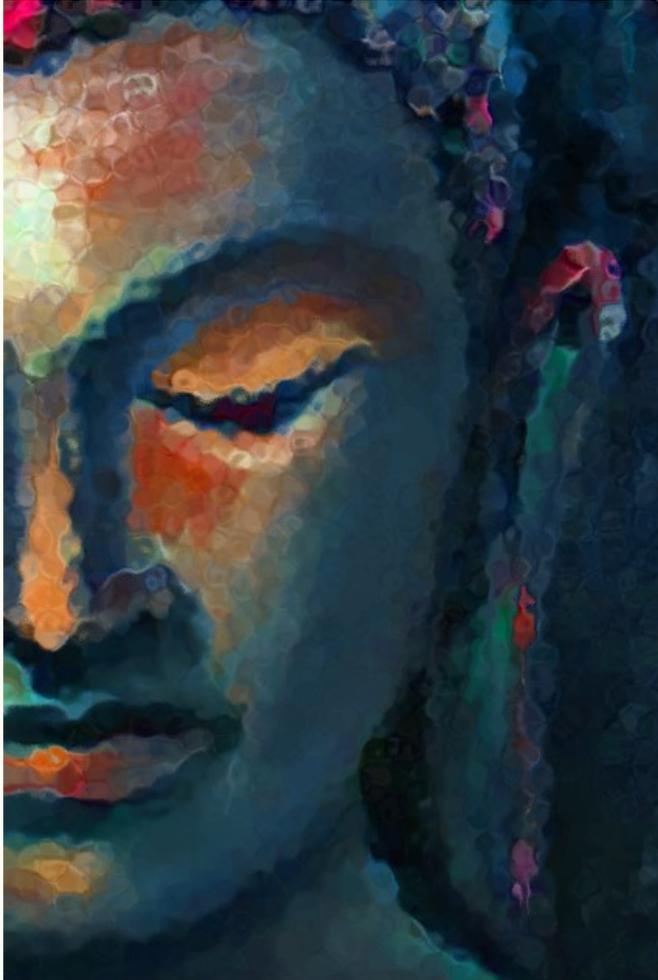


# Conceitos Budistas de Raiz

Na linguagem de hoje

(ಆಜ್ಞೆ ದಿಶಿಮಾ – ಅನೋದ)



Roberto Arruda

# Conceitos Budistas de Raíz

## Na linguagem de hoje

Terceira edição  
Revista e atualizada – Set.2023

Roberto Tomas Arruda, 2021/2023



## Outras edições recentes do autor:

“Arquétipos morais — Ética na pré-história” (2019) formato PDF  
<https://philpapers.org/rec/ARRMAI> — livro editado, 146 páginas.

“As sombras cegas de Narciso: um estudo psicossocial sobre a imaginação coletiva” (2020) formato PDF  
<https://philpapers.org/rec/THOTBS-3>, livro editado, 243 páginas.

“Cosm visões e Realidades — a filosofia de cada um” (2023)-  
 Formato PDF: <https://philpapers.org/rec/ARRCAR>, livro editado, 263 páginas.

## ○ autor é membro de:

The American Philosophical Association (APA).

The British Society for Ethical Theory (BSET).

The Metaphysical Society of America (MSA)

The Philosophical Society of England

The Social Psychology Network

The International Association of Language and Social Psychology

The Society for Study of the History of Analytical Philosophy

Capa: grafismo digital do autor.

# Índice

Índice	3
Nota	4
Eu apresento	5
Por que este texto?	7
As Três Joias	19
A Primeira Joia (Os Ensinamentos)	20
As quatro nobres verdades	57
O contexto e a estrutura dos ensinamentos	60
A segunda Joia (O Dharma)	70
O Caminho Óctuplo	73
A terceira joia (A Sangha)	77
As práticas	84
Karma	97
A Hierarquia dos Seres	104
Samsara, a Roda da Vida	115
Budismo e religião	123
Ética	130
O massacre de Kalinga, a conquista da verdade	141
Encerramento (o discurso da gentileza)	158
Anexo 1 - O Dhammapada	162
Anexo 2 — O Grande Estabelecimento de	
Discurso de atenção plena	268
Anexo 3 – Notas de Direitos Autorais	280
Anexo 4 – Bibliografia	289/301

## Nota

Este livro não está à venda. É uma edição exclusivamente digital em formato PDF, disponível para qualquer pessoa em <https://philpeople.org/profiles/roberto-thomas-arruda>, exclusivamente para fins pessoais, de pesquisa e difusão cultural.

A edição é gratuita para download, uso pessoal e redistribuição, desde que não seja cobrado qualquer preço, taxa ou outra contribuição, ou doação, e não sejam feitas alterações no texto.

O livro contém textos canônicos traduzidos diretamente do Páli por vários tradutores. As restrições de direitos autorais relacionadas a cada uma dessas traduções encontram-se no Anexo 3, para as quais pedimos atenção e respeito.

## Eu apresento

Este livro é o resultado de notas, rascunhos e outros trabalhos universitários escritos em vários momentos e em múltiplas situações, que preservei como algo que um dia poderia ser organizado expositivamente.

O texto foi composto a pedido de minha esposa, Dedé que, desde a adolescência, vem pavimentando meu Dharma com amor, bondade e gentileza para que o longo caminho possa ser mais tranquilo para meus teimosos pés.

É um livro escrito por um ocidental, moderno e comum, para outros ocidentais, sejam quais forem. Não é um trabalho acadêmico porque visa apenas expor e não demonstrar. Também não é um texto religioso porque sou essencialmente um pesquisador racionalista. Contém precisamente o que carrego comigo de consideráveis pesquisas, análises e estudos pessoais como um objeto individual do qual não consigo me separar. O motivo desse esforço é a consciência que carrego da enorme ignorância ( e até desprezo) que cultivamos quanto às culturas diversas da nossa. Sejam talvez somente esses pontos o que trago de peculiar neste trabalho, porque sobre o budismo, tudo já se disse e se escreveu.

Dedico-o à Dedé, a todos os meus, ao Prof. Robert

Thurman, da Columbia University-NY, por seus ensinamentos e a todos aqueles a quem este livro possa de alguma forma fazer o bem.

Este texto implica reflexão. Sugiro que o leia apenas quando estiver dentro de sua privacidade.

## 3

## Por que este texto?

O conhecimento adequado sobre o Budismo é essencial para a educação e cultura de qualquer pessoa que não queira ser mais um membro alienado de um rebanho que caminha inconscientemente através de uma revolução tecnológica.

Conforme os padrões e valores da nossa cultura ocidental, estamos mais habituados a olhar para fora do que para dentro de nós. Outras culturas podem ajudar-nos a ampliar e aprofundar a nossa visão da realidade e da vida; e já é hora de fazê-lo

Se alguém lhe perguntar sobre o Budismo, diga que é uma doutrina humanista milenar. O budismo de raiz é isso e não muitas outras coisas sobre as quais ouvimos e lemos. Além disso, deve ser dito que esta doutrina não é difícil de compreender, mas é verdadeiramente difícil de praticar.

Para compreendê-lo com as nossas mentes ocidentais, não é necessário dominar o sânscrito e o pali ou consultar papiros e pergaminhos nos porões dos museus. Não é necessário raspar o cabelo nem

usar roupas orientais. Você não precisa comer talos de bambu, fazer tatuagens no corpo, criar um apelido em hindi, colocar mandalas no escritório, acender incenso por toda a casa e pronunciar mantras ao pôr do sol para espanto do seu cachorro.

Este texto não trata de esoterismo, rituais místicos imaginários, imersões politeístas, programas de autoajuda online, religiões exóticas e milagrosas, ou outras fantasias atuais, honestas ou não, criadas para explorar o sofrimento que carregamos como humanos.

Trata-se somente de uma doutrina humanística chamada Budismo, que é racionalmente compreensível. Saiba, porém, que para praticá-lo é necessário dedicar toda a vida sem restrições. É aí que reside o fascínio que o Budismo oferece às nossas mentes.

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, é possível aprofundar e ampliar nossa percepção sobre a compatibilidade desses princípios antigos com nossos modos modernos de viver e conhecer.

O estudo necessário para isso é bastante trabalhoso. O budismo é um assunto subjacente a uma gigantesca montanha literária, cultural e histórica.

Quanto mais nos aproximamos do seu conceito original, mais profunda e volumosa será a escavação

que devemos realizar. Esta montanha tem duas partes distintas: literatura acadêmica (que inclui literatura monástica) e literatura comum. Toda a literatura acadêmica é controversa devido à autenticidade das fontes, às questões linguísticas, à qualidade das traduções de documentos antigos, às influências culturais e ideológicas, etc. Por outro lado, podemos estimar que noventa por cento da literatura e da mídia comuns são conteúdos errados ou falsos. Os mesmos carecem do cuidado analítico e crítico da metodologia científica e, por outro lado, abriga todo tipo de invenções, insuficiências culturais e cognitivas, suposições e até falsidades intencionais. Você pode encontrar milhares de citações literais de Buda em uma rápida pesquisa no Google; a grande maioria é "fake", e quem as comenta e as propaga é um impostor.

Portanto, nossa jornada deve ser cautelosa.

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

Depois dessa data, muitas coisas aconteceram em torno ou como consequência dos ensinamentos de Siddharta Gautama, sem que tenham acrescentado nada de relevante à sua doutrina, simplesmente porque sempre foi ela um sistema completo ao qual nada faltava e nada deveria ser acrescentado.

No entanto, após a Guerra de Kalinga, como veremos, uma série de eventos e interesses culturais,

políticos, econômicos e religiosos das várias culturas védicas, brâmanes e outras tornaram-se familiarizados com o Budismo. Começaram a extrair fragmentos, conceitos, textos, argumentos, referências e outros elementos budistas, e a aplicá-los em seus contextos próprios e diversificados.

Muitas correntes e escolas surgiram rapidamente, como Mahayana, Sarvastivada, Māitrya, Madhyana, Yogacara, Tantra e muitas outras, trazendo partes ou fragmentos do budismo de raiz para o caldeirão de outros conceitos.

Assim, o Budismo passou a caracterizar-se por uma efervescente relatividade cultural e contaminação religiosa, o que podemos constatar nas inúmeras variantes que adquiriu ao longo do tempo. Quanto mais esta relatividade cresceu, menos perceptível se tornou o Budismo de raiz, o qual é o único conjunto de conceitos que realmente nos interessa neste trabalho. A todas as derivações e transformações posteriores ao período citado, todo o nosso respeito, mas nada do nosso efetivo interesse.

Um exemplo relevante dessa miscigenação entre o budismo e os contextos hindu e védico é a corrente Mahayana, surgida no século II a.C. Esta corrente de pensamento, que pretendia preservar os conceitos fundamentais do budismo, constituiu a primeira grande bifurcação, adicionando a eles todo um contexto mitológico arquetípico representado por divinizações arcaicas adaptadas a circunstâncias culturais relativas, além de propor uma divisão da cosmologia budista original em duas partes: o veículo individual, correspondente aos ensinamentos

originais de Siddharta Gautama, e o chamado “veículo universal”, um conceito cosmológico extensivo.

A corrente começou com o monge Nagarjuna, na forma de um conjunto de conceitos e instruções que Siddharta supostamente reservara para serem revelados apenas no futuro, e que, vinte gerações depois de sua morte, agora eram entregues justamente a ele, Nagarjuna. , como uma revelação. Os portadores da revelação seriam semidivindades chamadas Nagas (também nome de uma antiga tribo do Sri Lanka), que possuem corpo polimórfico, metade cobra e metade homem. Com esta morfologia, essas cobras podem ser benéficas ou más. Conta-se que Siddharta deixou esses ensinamentos inicialmente secretos aos cuidados dos Nagas para que, no devido tempo, pudessem entregá-los a quem fosse indicado, neste caso, justamente ao próprio Nagarjuna.

Na verdade, as narrativas sobre Nagarjuna estão simbolicamente estruturadas numa cultura impregnada de mitos e, portanto, não podem ser interpretadas literalmente.

Podemos perceber que, independentemente das qualidades que a cosmovisão apresentada por Nagarjuna possa ter, a extensão dessa miscigenação mergulhou inevitavelmente o budismo de raiz em crenças mitológicas, superstições populares e influências, da época e do local, sem dúvida, contaminadas por preconceitos messiânicos.

Alguns historiadores acreditam que esta mistura tornou o Budismo mais aceitável para as sociedades hindus, incluindo os seus símbolos, linguagem e traços mitológicos incorporados nas suas culturas. Poderia ter sido assim, mas o fato é que esta mistura, em numerosos casos, obscureceu o seu núcleo budista original e, de fato, tornou-o antagônico ao todo. Ou seja, não houve miscigenação, mas sim fusões nas quais se incorporou grande parte da essência budista. Ao longo da história, essas correntes foram sucessivamente subdivididas em instituições, escolas filosóficas, religiões, seitas e culturas, sendo genericamente chamadas de “Budismo”, embora grande parte delas não tivesse relação relevante com os ensinamentos originais de Siddharta Gautama.

Em suma, podemos estabelecer três períodos significativos em que tudo isto ocorreu: 1) 500 AC. C. a 200 AC. C. — O Budismo Monástico, também denominado “veículo individual”, porque centrava a sua doutrina na vida humana, a que chamamos “Budismo de raiz”, objeto deste texto; 2) de 200 AC. C. em 500 dC. C. — Budismo Messiânico (porque derivou dos supostos ensinamentos trazidos a Nagarjuna pelas Sagas), ou “veículo universal”, porque apresentou uma doutrina cosmológica expansiva; 3) de 500 a 1000 d.C. — Budismo esotérico universalista, ou estilo apocalíptico (vindo da revelação), do qual surgiu a corrente do Tantra e suas múltiplas derivações. Com a modernidade, essas variantes foram aspiradas por diversas culturas, crenças e práticas místico-mágicas, como a cultura Zen, o esoterismo ocidental, etc.

Com cada uma destas divisões ou contaminações, a distância entre o verdadeiro Budismo e estes pensamentos diversos aumentou proporcionalmente, tornando-os mais distantes da realidade do próprio Budismo. Hoje em dia, qualquer academia ou loja de equipamentos esotéricos pensa que pode falar sobre o Budismo e suas práticas. Evite ambos, a menos que esteja procurando temperos orientais ou objetos decorativos baratos e de gosto duvidoso.

Portanto, para compreender o Budismo desde as suas raízes, devemos fechar o nosso caminho para um tempo anterior a estes acontecimentos, precisamente no início do século II a.C., e descartar definitivamente qualquer interesse por essas infinitas variantes, especialmente as mais modernas. Caso contrário, podemos nos perder num caleidoscópio onde a religião se confunde com a fantasia, a filosofia com o folclore, a pesquisa com a imaginação, etc.

Aqui, quando falamos de Budismo, queremos dizer algo anterior a 250 AC.

No entanto, duas coisas precisam ser registradas nesta introdução:

a) A expansão incomensurável do Budismo por toda a Eurásia e depois pelo mundo ocidental. O aparecimento e sedimentação das suas variantes e culturas, foi um movimento milenar pacífico, sem implicação ou causalidade, com violência, guerras e conflitos. O pacifismo da doutrina budista prevaleceu sobre tudo o que a história lhe

apresentou.

b) A expansão do Budismo demonstra o que a ciência histórica afirma hoje: a história humana não é feita de capítulos onde o tempo é a referência, mas de camadas sucessivas, onde os conteúdos se acumulam.

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

Tomemos o exemplo do Cristianismo, base de quase toda a civilização ocidental. Cerca de 350 anos após a morte de Jesus, o Cristianismo, uma doutrina humanista tanto quanto o Budismo, tornou-se a religião oficial do Império Romano através do Édito de Tessalônica do Imperador Teodósio I. O evento ocorreu não porque Teodósio foi santificado ou iluminado, mas por uma estratégia bem sucedida: controlar a tensão popular generalizada e consolidar políticas que conviessem ao poder dominante. Ter o povo ao seu lado é o sonho de qualquer déspota.

Rapidamente, a doutrina espiritualista de Jesus de Nazaré (já muito mal documentada devido às perseguições sofridas pelas primeiras comunidades cristãs) foi soterrada sob montanhas de interesses econômicos, políticos, religiosos, culturais e militares.

As instituições, crenças e religiões que se autodenominavam cristãs tinham pouco a ver com a doutrina do nazareno. O que restou dos fragmentos históricos do cristianismo original permaneceu trancado nas inacessíveis bibliotecas da Igreja Católica e controlado durante milênios

pela censura eficiente de seus teólogos para impedir sua difusão, conhecimento e crítica, o que sem dúvida mostraria a imensa distância entre a doutrina de Jesus e os dogmas e crenças convenientes que sustentaram a instituição religiosa.

O alcance desta 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. Por outras palavras, homens vestidos de religiosos no século XI acreditavam ser competentes para dizer o que os discípulos de Jesus deveriam ou não ter dito um milênio antes, para melhor servir a sua próspera instituição eclesiástica onze séculos mais tarde.

A história jamais conseguiu ocultar a imensa diferença entre religião (“re-ligare”) e igreja (“eclesia”). A Primeira, uma cosmovisão teísta, a segunda, uma instituição organizacional humana, sujeita a todas as mazelas do poder, como qualquer outra instituição social.

Com esta origem, a nossa tradição ocidental esteve envolvida, desde a sua formação, de uma forma ou de outra, com violência, guerras, dominação, conquistas, colonialismo, etc. Desde o século XI, poucas guerras ocidentais não foram travadas em nome do cristianismo ou usaram o argumento da “catequese” para justificar a ganância material e política dos estados que dela beneficiaram.

Assim, comparando as duas tradições desde as suas origens, pode-se dizer que o Budismo se espalhou 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. Em contrapartida, a tradição cristã desenvolveu-se através do poder político-econômico, da força da espada e do peso da opressão.

Portanto, quando saímos do nosso ambiente de culturas ocidentais para abrir os olhos às tradições budistas, como neste texto, não estamos falando de outro tema, mas de outro universo que nossa história jamais conheceu.

O Budismo do qual falaremos é um termo sânscrito-páli que vem de "Buda" e não é um substantivo onomástico. Não é o nome de ninguém, muito menos de Siddharta Gautama, o fundador do Budismo. Buda é um adjetivo nominativo-qualificativo que significa alguém que alcançou a iluminação. Portanto, como dizem sobre Siddharta, incontáveis Budas nasceram antes e depois dele. Contudo, como fazem todos os estudiosos, chamaremos Siddharta simplesmente de Buda.

Qualquer pessoa interessada pode encontrar rapidamente narrativas sobre a vida do Príncipe Siddharta em qualquer uma das muitas enciclopédias online. Algumas são pelo menos parcialmente fantasiosas ou românticas e contém elementos folclóricos ou religiosos.

Outras narrativas se apegam apenas às Escrituras e ignoram o conteúdo histórico e cultural, enquanto

algumas se limitam à visão histórica e não alcançam o fundamento filosófico correspondente. Existem várias narrativas, porém, especialmente as de origem acadêmica, que expressam pesquisas valiosas.

Cabe a cada pessoa escolher o que deseja. Cabe a cada pessoa selecionar o tipo de informação que deseja. Aqui procuraremos usar a maior simplicidade possível na nossa linguagem cotidiana, e a maior proximidade com a história e com os textos canônicos.

Na época da origem do Budismo, escrever era habilidade de poucos (geralmente comerciantes). Por isso, com a escrita, foram utilizados outros recursos de representação e expressão acessíveis a todos. Era comum o uso de canções, danças, posturas corporais, símbolos e imagens. Assim, a simbologia budista é rica e variada, e ao longo do tempo foi incorporada a diversas culturas, adquirindo formas e significados que variavam muito de uma para outra. Ilustraremos aqui o texto com alguns símbolos, todos originários dos primórdios do Budismo e nenhum deles ligado ao "design esotérico" dos tempos atuais.

Outra forma de expressão da doutrina budista era a poesia, porque Buda afirmou que as pessoas preferiam ouvir versos em vez de discursos. O mesmo aconteceu na Grécia pré-socrática: a filosofia e a poesia como núcleo de conteúdo e expressão até que Platão causou o divórcio entre as duas.

A maneira como Buda usou a linguagem dos versos

para expor seus ensinamentos ao seu público diversificado e multicultural foi muito intensa e variada. A figuração e o simbolismo com que expressou certos conceitos baseavam-se frequentemente em imagens dos Vedas, referências míticas e outros elementos semióticos hindus, preservando, ao mesmo tempo, uma disciplina epistemológica rigorosa, quase aristotélica.

Se isso dificultou estruturalmente (e ainda hoje dificulta) a hermenêutica de sua doutrina para os estudiosos, em termos de comunicabilidade, facilitou sua compreensão pelo povo em geral, conferindo aos seus discursos uma simplicidade cativante e de fácil compreensão.

Um dos documentos canônicos essenciais dos ditos de Buda em versos, e, portanto, um dos mais estudados no que diz respeito ao Budismo de raiz, é o chamado Dhammapada (que significa "O Caminho do Dharma"), com 426 versos. escrito por Siddharta Gautama.

Qualquer pessoa interessada neste precioso texto poderá encontrá-lo no Apêndice 1 deste livro.

Buda também discursou metodicamente, e os seus "Longos Discursos" são peças canônicas de extraordinária importância.

## 4

## As três jóias (A Tíratana)



A essência do pensamento budista, o seu contexto e a sua estrutura definem o que se chama “As Três Jóias do Budismo” ou “A Tíratana”: os ensinamentos de Buda, o Dharma (o caminho de crescimento de cada

Fig. 1 pessoa) e a Sangha (a comunidade harmoniosa orientada para o Dharma).

Este conjunto é chamado Tíratana. Seguiremos a trilha das três jóias como roteiro metodológico deste texto. Compreendê-lo significa adquirir um conhecimento fundamental bastante amplo do Budismo, suficiente para iniciar o caminho, mas nunca o suficiente para chegar ao fim.

---

<sup>1</sup> Os três fundamentos da doutrina budista são representados como três jóias, pingentes de uma flor de lótus. Imagem obtida em <https://sangavirtual.blogspot.com/2011/10/o-buda-o-dharma-e-sangha.html> em 10/2023.

5

## A primeira jóia (Os ensinamentos) Realidade e verdade.

Os ensinamentos de Buda (ou da primeira jóia, ou primeiro elemento da Tiratana) são tão amplos e profundos que um conhecimento sólido deles exigiria uma vida inteira de estudo e prática, inatingível para a nossa turbulenta vida urbana moderna.

Contudo, ele não ensinou apenas monges e ascetas, que vivem vidas inteiramente meditativas e residem nos picos inacessíveis de cadeias de montanhas distantes. São aqueles que, por decisão pessoal, abandonaram a vida quotidiana e se entregaram definitivamente e sem limites a este conhecimento e a esta prática. São eles que cuidam dos ensinamentos e tradições e preservam esses conteúdos por milênios, enriquecidos pelos seus estudos contínuos.

Buda, com suas palavras e pensamentos exatos, também ensinou sua doutrina a nós, homens ocidentais comuns, nascidos 2.500 anos após sua morte, com nossas neuroses urbanas e nossa

modernidade, cansados e confusos num vagão de metrô no final de um dia quase insuportável de



trabalho, num mundo histórico e violento de culturas sem sentido. Como os monges distantes, podemos entendê-lo em nossas circunstâncias de cultura, tempo e espaço, porque o instrumento que utilizamos para isso existe em cada ser humano desde o início da espécie: uma mente que pode se abrir ao conhecimento, ao crescimento, à evolução, à felicidade e harmonia com tudo o que existe.

Temos que usar os nossos sentidos; o resto

**Fig 2** é uma consequência.

Os ensinamentos do Buda são dirigidos a todos os homens, não importa quais, quando e onde. O

---

<sup>2</sup> A "Árvore Bodhy" simboliza os lugares nas florestas onde Sidartha costumava meditar. [https://www.freepik.com/free-photo/tree-sketch-color-leaves-root-blackboard\\_1162172.htm#page=6&query=the](https://www.freepik.com/free-photo/tree-sketch-color-leaves-root-blackboard_1162172.htm#page=6&query=the20Bodhy%20tree%20%20Budismo&position=47&from_view=search&track=ais) % de natanaelginting no Freepik

budismo é uma doutrina universal e atemporal.

Antes de começar, e para evitar mal-entendidos semânticos, é necessário esclarecer que os ensinamentos budistas utilizam expressões e termos comuns em qualquer idioma. Mesmo assim, alguns podem ter um significado que não corresponde exatamente ao atribuído à palavra, tal como é geralmente utilizada na linguagem cotidiana.

Alguns termos são frequentemente usados em um sentido particular e requerem nossa atenção em seu uso porque os encontraremos diversas vezes. Os principais são os seguintes:

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

No budismo corresponde ao estado mental do indivíduo alcançado por ele mesmo, sem qualquer interferência externa, material ou não, resultante do pleno conhecimento de si e de sua realidade interna e externa. Conseqüentemente, seus sofrimentos humanos são superados e o indivíduo consegue a diluição de sua identidade em completa harmonia com tudo com que se relaciona. É o culminar da sua evolução, que o incorpora ao todo, dissolve o seu "eu" e torna desnecessário que se continue a experiência humana individual. Assim, a iluminação não é um dom divino, algo herdado, nem um milagre ou revelação dos deuses, mas o fruto do esforço de um indivíduo para melhorar e aprofundar a vida diária através do conhecimento, da ética, da realidade e da verdade.

Verdade: As “verdades” budistas são objetivas; não são crenças, convicções, dogmas ou conceitos teológicos, ou metafísicos. Eles não são ditados ou revelados por nenhuma divindade. São fruto da observação racional da realidade: fatos e acontecimentos simples que podem ser verificados objetivamente por meio da observação empírica e da fenomenologia. A verdade é tudo o que a nossa razão pode verificar de forma eficaz e crítica.

Realidade: O significado da realidade é o fundamento material da verdade, o fato, o fenômeno em si, cuja observação e conhecimento permitem a aquisição da consciência. Significa o resultado do estado mental de uma pessoa, estritamente limitado ao momento presente e dependente do nível e direção da atenção do indivíduo, determinado por um estado cerebral específico.

Sufrimento: é o estado de insatisfação, inadaptação ou inquietação do indivíduo que surge da sua ignorância da realidade presente, do apego às obsessões derivadas de acontecimentos passados, das fantasias do futuro imaginário, da existência do eu e do desejo recorrente por coisas impermanentes. O sofrimento é consequência do apego.

Felicidade: Nossos conceitos atuais de felicidade estão ligados à satisfação de desejos, ao alcance de objetivos ou à aquisição de algo. Para o Budismo, a felicidade se opõe ao que pensamos dela, porque, para Buda, o que pensamos significa apenas apego. Felicidade no pensamento budista significa precisamente desapego, libertação da necessidade

psicológica de posse e dominação e, essencialmente, da ilusão do eu e da crença na existência do como um ser isolado.

Buda repetiu este ensinamento com insistência, dada a sua importância doutrinária.

Para Buda, o antecessor do que hoje é a filosofia da mente, a repetição sempre foi necessária.

Desejo e apego: Ao contrário da maioria dos conceitos éticos tradicionais, o próprio desejo no Budismo, incluindo o desejo carnal, não é estereotipado como algo abjeto, imoral ou pecaminoso por si só, mas é considerado uma resposta natural ao sofrimento, cujo valor não reside no fato em si, mas em como isso pode ser manifesto. Os textos são bastante claros ao tratar do "caminho do meio", o caminho do equilíbrio:

Os prazeres sensuais que são vis, vulgares, grosseiros, ignóbeis e sem benefício não devem ser procurados, tanto quanto a mortificação dolorosa, ignóbil e indefesa não deve ser procurada. O Caminho do Meio descoberto pelo Tathagata evita ambos os extremos, proporcionando visão, conhecimento, paz, conhecimento direto, iluminação e Nibbana (O Buda-Aranavibhanga Sutta. A análise do não conflito).

Tanto é que Siddharta Gautama se refere

negativamente e em diversas ocasiões ao “desejo ansioso” que causa o sofrimento, diferenciando-o assim do desejo puro e simples, fenômeno que faz parte da nossa fisiologia e da nossa mente.

Estudos psicanalíticos recentes sustentam que para se referir às causas do sofrimento, Buda utilizou a palavra “simtanha”, que não significa “desejo”, mas implica “sede” ou “saudade”, configurando apego. Entre os estudiosos contemporâneos, várias conceituações de “apego” geralmente convergem para o que poderíamos chamar de tentativa de apegar-se a uma experiência que não pode ser retida ou alcançada, em vez do desejo de felicidade ou realização em si.

Estas conceptualizações estão corretas, mas são formulações que esclarecem o desejo, mas confundem a noção de apego. O apego é um dos conceitos mais precisos e fundamentais da doutrina e dos ensinamentos budistas. Porém, é comum confundir apego com amor, o que é outro erro: quando você quer o bem de algo ou de alguém que você ama; quando você quer algo ou alguém para si, você se apega.

Portanto, em nossa linguagem, o apego é entendido como algo que expressa três atitudes: o sentimento de posse, o desejo de domínio e a luxúria. Nessas atitudes residem os três venenos da mente, como veremos mais adiante.

Tal como as Três Joias, os ensinamentos de Buda são apoiados e apresentados em dois pilares que expressam todo o seu conteúdo: as Três Verdades

Universais e as Quatro Nobres Verdades.

## 5 – a As Três Verdades Universais

Elas são: o princípio da impermanência e a natureza do vazio; o foco do sofrimento; a doutrina da inexistência do eu e da alma eterna.

As três verdades universais possuem uma estrutura axiológica e expressam os conceitos essenciais do Budismo, além de serem as mais difíceis de compreender. Compreendê-los requer atenção e reflexão, muitas vezes complexas e exaustivas, mas sem as quais nada saberemos do pensamento de Siddharta Gautama, exceto sua superfície, geralmente exposta de forma folclórica e até banalizada por modas de todo tipo.

Buda os ensina da seguinte maneira:

Tudo o que existe é transitório e em constante mudança; nada é eterno; a realidade é um conceito vazio.

O sofrimento é parte inerente da vida humana e é consequência da ignorância da realidade e do apego às coisas transitórias.

Não existe individualidade estável nem alma individual, eterna e imutável. O "eu" e o indivíduo são entes que não existem como os imaginamos.

Indivíduos independentes são ilusões de nossas

mentes.

Existe apenas uma estrutura de características e atributos mutáveis em cada ser, a qual é incorporada ao todo, em conjunção e interdependência com todos os outros seres vivos.

A afirmação da primeira dessas verdades é chamada 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 "sem alma".

Temos que entendê-la de uma forma compreensível, sem a qual não adianta prosseguir.

A primeira vez que alguém lê essas declarações, espera-se que fique completamente confuso e pense que nunca entenderá o que Buda quis dizer com elas. São afirmações conclusivas sem qualquer argumento ou silogismo que permita uma análise crítica. São afirmações irracionais que surgem do nada, como dogmas ou profissões de crenças, e cuja enunciação não apresenta nenhuma coerência com o que entendemos como realidade.

À medida que se buscam elementos de investigação e interpretação, alguns confundem ainda mais as pessoas, mas outros gradualmente começam a fazer algum sentido e a mostrar a coerência convincente do que parecia ser apenas o absurdo.

Com as minhas muitas limitações intelectuais, não seria eu que poderia desenvolver uma explicação lógica para tudo isto. O fardo do conhecimento

humano é curto; sabemos muito pouco sobre poucas coisas. Em princípio somos todos ignorantes. Porém, a ignorância não tem começo, mas pode ter um fim, e podemos superá-la com o esforço certo para abrir a porta para a compreensão das coisas.

O conhecimento é o filho amado da perseverança, assim como a ignorância é o filho espúrio da preguiça.

Exponho aqui, portanto, apenas aqueles elementos que, para outros autores e para mim, construíram e atribuíram significado lógico às afirmações do Buda, para as quais foi encontrado sólido respaldo na ciência moderna, especialmente na física quântica, nas neurociências e na nascente cosmologia científica. Se Buda era um realista científico, devemos procurar o conteúdo das suas expressões na ciência e não em revelações, mitos, ritos e lendas.

Tudo se baseia em como observamos o universo e a nós mesmos e o que há de incompleto nessa observação. A doutrina budista nos convida a perceber a realidade por outro ângulo, com outra postura e alcance diferentes daqueles que recebemos da tradição.

Fomos ensinados que o universo é composto de três componentes: matéria, da qual são feitos os corpos ou objetos (os quais são de natureza molecular e estável); energia (que oscila e é instável) e espaço (que não é nada). Entendemos que o todo é composto por corpos, objetos, energias e espaço. Até Galileu Galilei observava as coisas dessa forma. Buda diz o contrário dessa cosmologia simplista,

afirmando em sânscrito, há 2.500 anos, precisamente o que Antoine Laurent Lavoisier (1743 – 1794) disse em francês no século XVIII d.C., sob o título de Lei de Conservação das Massas:

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

O que Buda disse em outros termos e o que Lavoisier confirmou com as suas experiências parece simples. Bastaria compreender e aceitar que tudo muda para proclamar o cerne da primeira verdade budista: “Tudo o que existe é transitório e em constante evolução. Mas não é tão simples.

O que Buda e Lavoisier disseram não tinha relação com a cosmologia que recebemos da tradição. O que eles disseram abordava conceitos de uma visão de mundo muito mais complexa e cientificamente verificável. De acordo com esta visão de mundo, foi necessário rever as noções existentes sobre os componentes do universo em que vivemos.

Ambos estavam à frente de seu tempo. O que Buda nos disse é que não existe universo feito de matéria e corpos isolados (que são moleculares e estáveis), de energia (que é ondulante e instável) e de espaço que separa os corpos (que não é nada).

Segundo seus ensinamentos, a matéria é instável e não se limita a uma estrutura molecular. Da mesma forma, não existem corpos isolados, nem o espaço é considerado ausência de matéria e energia.

Segundo ele, a energia não é ondulada nem instável; É vibratória e estável, e o espaço que separa os corpos não existe porque não há corpos para separar.

Com estes componentes, o universo não é um conglomerado de objetos e energia. O universo é um todo sistêmico e contínuo e, na verdade, matéria e energia são iguais, diferenciadas apenas por graus de massa e concentração vibratória.

Visto que o que Lavoisier e Buda afirmaram se aplica à matéria e à energia, eles concluem que este sistema cosmológico tem o seu equilíbrio.

Tudo neste sistema existe desde a origem do universo. Nada foi adicionado a ele; nada foi subtraído.

Meu corpo não produziu as moléculas de carbono em minhas mãos; eles existem há milhões de anos. A luz solar que me ilumina foi gerada vibracionalmente há milhões de anos e agora chega até mim. É a mesma frequência vibracional que iluminava as tardes de Ramsés III, tanto quanto minhas moléculas de carbono poderiam ter estado nos cabelos de Cleópatra.

Assim, vendo o universo como um sistema contínuo, mutável e dinâmico, questiona-se quais seriam os corpos que vemos, animados e inanimados, que, à nossa percepção, estão distantes e separados uns dos outros.

Essas distâncias e separações são produtos da nossa mente, elaboradas 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, resultantes do constante fluxo sistêmico da expansão do universo. A própria dinâmica do processo sistêmico cósmico forma esses pontos.

Todos esses pontos de concentração são instáveis e diluídos no fluxo sistêmico ao atingirem sua função evolutiva, determinada pelo movimento do sistema. Portanto, tudo o que vemos como matéria ou corpos é um acúmulo de energia molecular funcional e instável. Não há espaço entre o que chamamos de corpos porque a matéria e as energias são contínuas. Não há espaço entre o meu corpo e o seu porque o espaço não existe. Existem apenas seções sistêmicas com menor concentração de energia e matéria molecular, que não sofrem interrupção. A realidade é contínua entre mim e você. No nosso caso, existem entre nós pelo menos moléculas de oxigênio, nitrogênio, hidrogênio, ácidos flutuantes e diversas energias vibracionais, térmicas, luminosas, sonoras, etc., que também existem em proporções mais significativas em nossos corpos que pensávamos serem separados. por um espaço e realidades de conteúdos diferentes; mas não são.

Desta forma, nossos corpos não existem como corpos ou objetos separados e estáveis. Somos apenas pontos de concentração num fluxo considerável onde tudo faz parte de um todo

sistêmico e estamos inter-relacionados com o resto. O ar que você exala pode conter moléculas de cálcio que amanhã poderão fazer parte dos meus dentes. Nenhuma célula do nosso corpo está nele há mais de sete anos, como indica a biologia.

A diferença entre o seu corpo e a árvore do seu jardim está apenas na gradação de complexidade e no acúmulo de energia, nada mais.

Neste imenso sistema em constante mutação, nenhum átomo ou vibração desaparece, nem nada é criado. Porém, tudo se transforma a cada momento, integrando-se ao ponto de concentração ou sendo eliminado. Nada nasce, nada morre, e a vida de alguém é apenas a breve estabilidade de algum ponto de concentração circunstancialmente necessário para algum subsistema cósmico.

Várias declarações de Buda estão recebendo aceitação crescente da mecânica quântica e de outros campos científicos modernos.

Kenneth Chan, num artigo recentemente publicado ("A Direct Experiential Interpretation of Quantum Mechanics"), destaca esta 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" (<http://kennethchan.com/physics/direct-experiential-interpretation-of-quantum-mechanics> - retrieved on Mar.05,2021). Tradução do Autor)

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

Tal conceito, independentemente de ofender ou não as nossas crenças, é plenamente demonstrado pela física moderna. São fatos comprovados, realidade explicada.

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

A realidade é considerada pelo Buda, assim como pela ciência moderna, como o resultado do estado mental de uma pessoa, estritamente limitado ao momento presente e dependente do nível e a direção da atenção do indivíduo, determinados por um estado cerebral específico.

Não existe uma realidade objetiva absoluta

formulada externamente para o indivíduo, e existente por si mesma. Você e eu podemos atravessar a mesma rua juntos no exato momento. Minha atenção estará voltada para o semáforo do outro lado da rua porque tenho medo de ser atropelado e não notar a mulher de blusa vermelha ao meu lado. Você direcionará sua atenção para os sapatos brancos do homem à sua frente porque gostaria de ter um igual a eles, e não prestará atenção ao semáforo ou ao criminoso que vem roubar sua bolsa.

Chegaremos juntos ao outro lado da rua, tendo vivenciado duas realidades profundamente diferentes, agindo de forma diferente diante dos mesmos estímulos, e poderemos nos perguntar: "Qual é a realidade: a minha ou a sua?"

Sabendo hoje como funciona o processo neuro-cerebral-perceptual. A neurociência e a psicologia experimental, assim como Buda, eliminam do conceito convencional de realidade, tanto no passado (armazenado nos retentores de memória do indivíduo) quanto o futuro (formulado na estrutura neural do imaginário). Quanto ao passado, a inclusão de dados armazenados na memória para a formulação da realidade assemelha-se a uma obsessão, no sentido de que o seu conteúdo já não existe e, portanto, não pode orientar o estado mental perceptivo no presente. O futuro, por sua vez, é meramente imaginário e fortemente influenciado por preconceitos, desejos e medos, não constituindo de forma alguma o conceito de realidade.

Assim, limitada ao estado mental resultante dos

processos perceptivos de cada momento, a realidade é excepcionalmente volátil, pode mudar abruptamente a cada segundo e não retém nenhum conteúdo estável nem pode ser reinstaurada em outro momento.

Assim, a realidade fica vazia e limitada à percepção e análise do momento atual. Este pensamento é consistente com diversas tendências recentes da neurociência e da psicologia cognitiva que levantam de forma mais incisiva a hipótese da inexistência da realidade precisamente devido à sua natureza volátil e inconsistente, já apontada por Buda.

Buda ensinou insistentemente que uma mente saudável e estruturada está total e permanentemente direcionada para o momento presente, nunca se distanciando dele por qualquer motivo. O significado é a ausência de matéria e energia. Segundo ele, a ideia é o que chamou de "concentração correta", um dos oito caminhos do Dharma. Podemos resumir em uma palavra: tudo o que Buda quis nos contar sobre disciplina mental.

A afirmação da Segunda Verdade Universal refere-se ao princípio do sofrimento como inerente à vida humana e um produto do próprio homem através da sua mente.

As escrituras budistas definem o sofrimento da seguinte forma:

"Agora, amigos, qual é a nobre verdade

sobre o estresse? O parto é estressante; o envelhecimento é estressante; a morte é estressante; tristeza, arrependimento, dor, angústia e desespero são estressantes; não conseguir o que deseja é estressante. Em resumo, todos os cinco agregados de apego são estressantes.

E o que é o nascimento? Nascer, nascer, descer, devir, surgir, o aparecimento de agregados e a aquisição de esferas (sensoriais) dos vários seres deste ou daquele grupo de seres é chamado de nascimento.

E o que significa envelhecer? Qualquer envelhecimento, decrepitude, quebrantamento, envelhecimento, rugas, declínio da força vital, enfraquecimento das faculdades dos vários seres deste ou daquele grupo de seres, isso é chamado de envelhecimento.

E o que é a morte? Seja qual for a morte, o desaparecimento, a fragmentação, o desaparecimento, a morte, o término do tempo, a ruptura dos agregados, o desapego do corpo, a interrupção na faculdade vital dos vários seres deste ou daquele grupo de seres, chamado de morte.

E o que é dor? Qualquer dor, pesar, tristeza, mágoa interior, tristeza interior de quem sofre um infortúnio, tocado por algo doloroso, é chamada de tristeza.

E o que é lamentação? Qualquer choro, tristeza, lamentação, pranto, gemido ou lamentação de alguém que sofre um infortúnio tocado por algo doloroso é chamado de lamentação.

E o que é dor? Tudo o que é vivenciado como dor corporal, desconforto corporal, dor ou desconforto nascido do contato físico, isso se chama dor.

E o que é angústia? Qualquer coisa vivenciada como dor mental, desconforto mental, dor ou desconforto nascido do contato mental, isso é chamado de angústia.

E o que é desespero? Qualquer desespero, desânimo ou desespero de quem sofre um infortúnio, tocado por algo doloroso, é chamado de desespero.

E qual é o estresse de não conseguir o que deseja? Nos seres sujeitos ao nascimento surge o desejo: "Oh, que não estejamos sujeitos ao nascimento e o nascimento não venha até nós." Mas isso não se consegue com desejos. Esse é o estresse de não conseguir o que deseja. Nos seres sujeitos ao envelhecimento... à doença... à morte... à tristeza, ao lamento, à dor, à angústia e ao desespero, surge o desejo: "Ah, que não estejamos sujeitos ao envelhecimento... à doença... à morte... tristeza, lamento, dor, angústia e

desespero, e que o envelhecimento... a doença... a morte... a tristeza, o lamento, a dor, a angústia e o desespero não nos alcancem.' Mas isso não se consegue com desejos. Esse é o estresse de não conseguir o que deseja.

E quais são os cinco agregados anexos que, em última análise, são estressantes? O agregado de apego à forma, o agregado de apego à sensação, o agregado ao apego perceptual, o agregado ao apego à produção e o agregado ao apego à consciência — estes são chamados de cinco agregados de apego que, em suma, são estressantes.

Isso, amigos, é chamado de nobre verdade do estresse."

"Saccavibhanga Sutta: Um Análise das Verdades" (MN 141), traduzido do Pali por Thanissaro Bhikkhu. Acesso ao Insight (edição BCBS), 30 de novembro de 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.141.que.html>.

A nossa compreensão moderna do sofrimento humano enquadra-se completamente nestes conceitos. As condições biológicas e existenciais do ser humano, e em particular a sua associação necessária à sobrevivência, exercem uma enorme pressão sobre a estrutura física e psicológica do indivíduo desde o nascimento até à morte. A sobrevivência física do indivíduo exige uma série de esforços, muitas vezes de extrema complexidade e

execução quase inatingível. Neurologicamente, muito mais complexa do que a de outros animais no seu ambiente natural, a luta pela sobrevivência humana contém esforços físicos, respostas instintivas e imensas tarefas psíquicas, mentais e comportamentais.

Carrega em seu genoma toda a história da espécie e de suas estruturas instintivas e evolutivas, pois o ser humano ainda deve adaptá-las às suas extensas capacidades psíquicas e cognitivas, capazes de armazenar, avaliar e qualificar as informações de todas as suas experiências.

Além disso, é preciso inter-relacionar todo esse contexto com os contextos de todos os outros indivíduos e com o ambiente em que vivem.

Como se não bastasse, o homem também carrega a cruel faculdade de projetar com sua imaginação a realidade que deseja, nível em que se torna alienado.

Se pudéssemos ver o ser humano desenhado numa mesa de desenho, teríamos a sensação de estar diante de uma máquina impossível, de um projeto maluco, de uma aberração da mente.

Porém, como viemos da natureza e parecemos não ter sentido em nós mesmos, os instintos e os hormônios nos dizem para viver e lutar por tudo que nos intimida, assusta e esmaga. Chamamos isso de “condição humana” e chamamos o esforço causado por ela de “sofrimento”.

Assim aprendemos a ver o sofrimento como algo

imposto pela natureza, como algo externo que nos prejudica e causa dor e desconforto. O sofrimento é assim, entendido como algo que vem de fora e nos invade ou afronta.

O Budismo pode compreender esta estrutura causal da realidade, mas está completamente em desacordo com a nossa visão do sofrimento. Buda sempre foi enfático e atribuiu o sofrimento que suportamos à mente de cada um, o que é central em sua doutrina.

Existem, sem dúvida, causas objetivas e reconhecíveis para o sofrimento no Budismo, mas isso depende de como se vê essas causas e como se reage a cada uma delas. Assim, o sofrimento não existe como fenômeno externo e objetivo; em vez disso, o sofrimento de cada pessoa é causado por ela mesma, através das ações e situações da sua mente. O sofrimento não é um verbo conjugado no plural, mas um estado mental do qual só se pode falar no singular. Com base neste fundamento axial, Buda ensina três coisas: a) independentemente dos seus contextos externos, a causa do sofrimento é a ignorância das verdadeiras causas e efeitos; b) é possível conhecer as causas do sofrimento e suas consequências por meio de uma introspecção autêntica, profunda e crítica da realidade; c) uma vez conhecidas criticamente as causas e consequências do sofrimento, é possível minimizá-lo ou mesmo eliminá-lo.

O argumento budista afirma implicitamente que cada pessoa tem causas internas de sofrimento, determinando os efeitos de possíveis causas

externas. Além da ignorância racional sobre suas causas, os seguintes elementos podem aumentar a formação da miséria: posse e domínio indisciplinados, ausência de uma estrutura ética, uma psique não racionalizada criticamente, uma mente apegada à ilusão de "Eu" como um ser isolado sem um relacionamento necessário com outros seres, sentimentos e posturas comportamentais como orgulho, narcisismo, ganância, desprezo, falta de empatia, ganância, ódio e violência.

A grande maioria das doutrinas religiosas limita-se quase exclusivamente às causas externas do sofrimento e, em geral, atribui causas místicas e imaginárias, como punições por ofensas à divindade, dívidas morais do indivíduo decorrentes do desrespeito aos preceitos de vidas anteriores, exaltação ou apelos insuficientes aos deuses e outras divindades menores, etc.

Além disso, proclamam a submissão ao sofrimento e a sua aceitação, porque é assim que os deuses o querem e o merecem. Sem esta humilde submissão, nunca teremos entrada na prometida vida eterna, na qual só há satisfação.

De forma diametralmente oposta, para o budismo, o sofrimento é um processo mental e individual que deve ser rejeitado, combatido e expurgado pelas pessoas que o desenvolveram em suas mentes como uma doença real. A vida não se presta a pagar dívidas imaginárias, a dissecar medos delirantes ou a receber chicotadas por vontade de divindades. A vida existe para expressar felicidade e alegria.

Por outro lado, felicidade e alegria não significam satisfação de desejos e recebimento de recompensas. Ela é feita da mais profunda percepção e conhecimento da vida e de nós mesmos, alcançando a maior harmonia e integração possível com todos os seres com os quais interagimos. Tal inter-relação pode ocorrer com uma mente disciplinada e sã, sem os defeitos pessoais que nos impedem de fazê-lo, sem as obsessões e fobias armazenadas no passado que não existe e sem os delírios de um futuro imaginário que pode nunca existir. A ignorância e o apego são as duas sementes mentais do sofrimento.

Quando Buda finalmente enuncia a sua Terceira Verdade Universal, ele abre o palco que provocou e ainda provoca discussões intermináveis na ciência e na filosofia, na cosmologia e nas religiões, e até mesmo no próprio Budismo: o princípio da inexistência do “Eu” e da alma eterna.

Ao negar a realidade de um ser que existe de forma isolada e distinta, de um corpo que pensamos ser físico e estável, e de uma essência individual que precede a existência do corpo (ou surge com o seu nascimento) e permanece após a sua morte, o Buda nega uma identidade ao indivíduo no sentido em que todas as culturas a compreenderam em algum momento.

Comparadas ao desenvolvimento dos argumentos e descobertas budistas, as ideias do Iluminismo, como o dualismo cartesiano, parecem um simples erro congelado no tempo.

As descobertas mais recentes e perturbadoras da neurociência e da neuropsicologia fazem parecer que desvendamos o que foi dito há mais de dois milênios: a crença em uma alma eterna é um equívoco da consciência humana.

## A teoria da alma

Pelo Venerável K. Sri Dhammananda Maha Thera (1919-2006).

“Existe uma Alma Eterna?”

A crença numa alma eterna é um equívoco da consciência humana.

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

O primeiro professor ensina a existência de um ego-entidade eterna que supera a morte: Ele é o eternalista.

O segundo professor ensina um ego-entidade temporária que se torna aniquilada na morte: Ele é o materialista.

O terceiro professor não ensina nem uma entidade do ego eterna nem temporária: Ele é o Buda.

O Buda ensina que o que chamamos de ego, eu, alma, personalidade, etc., são apenas termos convencionais que não se

referem a nenhuma entidade real e independente. De acordo com o budismo, não há razão para acreditar que há uma alma eterna que vem do céu ou que é criada por si mesma e que transmigrará ou irá imediatamente para o céu e para o inferno após a morte. Os budistas não podem aceitar que haja nada neste mundo ou em qualquer outro mundo que seja eterno ou imutável. Apenas nos agarramos a nós mesmos e esperamos encontrar algo imortal. Somos como crianças que querem apertar um arco-íris. Para as crianças, um arco-íris é algo vivo e real; mas os adultos sabem que é apenas uma ilusão causada por certos raios de luz e gotas de água. A luz é apenas uma série de ondas ou ondulações que não têm mais realidade do que o próprio arco-íris.

O homem fez bem sem descobrir a alma. Ele não mostra sinais de fadiga ou degeneração por não ter encontrado nenhuma alma. Nenhum homem produziu nada para promover a humanidade postulando uma alma e seu trabalho imaginário. Procurar uma alma no homem é como procurar algo em um quarto escuro e vazio. Mas o pobre nunca vai perceber que o que ele está procurando não está no quarto. É muito difícil fazer com que tal pessoa entenda a futilidade de sua busca.

Aqueles que acreditam na existência de

uma alma não estão em posição de explicar o que e onde ela está. O conselho do Buda é não desperdiçar nosso tempo sobre esta especulação desnecessária e dedicar nosso tempo para lutar pela nossa salvação. Quando tivermos alcançado a perfeição, então seremos capazes de perceber se há uma alma ou não. Um asceta vagabundo chamado Vacchagotta perguntou ao Buda se havia um Atman (eu) ou não. A história é a seguinte:

Vacchagotta vem ao Buda e pergunta: "Venerável Gotama, existe um Atman? O Buda está em silêncio. Então, Venerável Gotama, não há Atman? Mais uma vez, o Buda está em silêncio. Vacchagotta se levanta e vai embora. Depois que o asceta saiu, Ananda pergunta ao Buda por que Ele não respondeu à pergunta de Vacchagotta. O Buda explica Sua posição: Ananda, quando perguntado por Vacchagotta, o Caminhante: "Existe um Eu?", se eu tivesse respondido: "Há um Eu". Então, Ananda, isso seria lado com aqueles reclusos e brahmanas que mantêm a teoria eternalista (sassata-vada).'

"E Ananda, quando perguntado pelo Viajante: 'Não há Eu?', se eu tivesse respondido: 'não existe Eu', então isso seria lado com aqueles reclusos e brahmanas que mantêm a teoria aniquilacionista (uccedavada) ".

Mais uma vez, Ananda, quando perguntado por Vacchagotta: "Existe um Eu? Se eu tivesse respondido: "Há um Eu", seria isso de acordo com o meu conhecimento de que todos os dhimas são sem Eu?

"Claro que não, senhor."

"E outra vez, Ananda, quando perguntado pelo Vanderer: 'Não há eu?', se eu tivesse respondido: 'não existe eu', então isso teria criado uma maior confusão no já confuso Vacchagotta. Porque ele teria pensado: Antes eu tinha um Atman, mas agora eu não tenho um. (Samyutta Nikaya).

O Buda considerava a especulação da alma inútil e ilusória. Ele disse uma vez: "Somente através da ignorância e da ilusão os homens se deixam levar pelo sonho de que suas almas são entidades separadas e auto-existentes. Seus corações ainda se agarram ao Eu. Eles estão ansiosos pelo céu e procuram o prazer do Eu no céu. Assim não podem ver a felicidade da justiça e a imortalidade da verdade. Ideias egoístas aparecem na mente do homem devido à sua concepção do Eu e ao desejo de existência."

([https://www.dhammatalks.net/Books2/Bhante\\_Dhammananda\\_What\\_Buddhis ts\\_Believe.htm](https://www.dhammatalks.net/Books2/Bhante_Dhammananda_What_Buddhis_ts_Believe.htm)- 10/10/2023 -tradução pelo autor)

Ao negar assim a identidade terrena e eterna do indivíduo, surge um debate considerável em torno de conflitos conceituais aparentemente intransponíveis gerados pelas palavras de Siddharta Gautama:

— Se Buda falava de divindades, como negar um deus criador, eterno e estável?

— Se Buda falou de reencarnação e renascimento, como se pode dizer que não existe uma alma estável e, portanto, eterna?

— Se Buda disse que a vida é eterna e falou de “várias vidas sucessivas”, como podemos negar a eternidade à nossa vida individual?

— Se Buda se referiu ao céu e ao inferno, como essas negações podem ser sustentadas?

Ao revisar silenciosamente os cânones budistas que mais abordaram essas questões e investigar as opiniões de estudiosos que se aprofundaram nesses textos durante anos e anos, podemos concluir que Buda realmente disse tudo isso (basta ler o Dhammapada), mas não disse nada do que pensamos ter ele dito com isso. Interpretamos esses dizeres como coisas que nossos ouvidos antropocêntricos pensam que ouviram ou gostariam de ouvir.

Para ser compreendida, qualquer sílaba pronunciada pelo Buda deve ser cuidadosamente analisada em termos de linguística, semântica, contexto, tempo verbal, propósito, equivalência, compatibilidade canônica, cultura, paradigma e

propósito. Buda pode ter dito qualquer coisa, mas somente após esta investigação paciente poderemos dizer se Buda disse “A” ou não.

Estes estudos mostram que Buda não disse nada sobre o que normalmente entendemos sobre estes conceitos delicados. O que ele teria dito então?

Quanto às divindades, penso (embora não fale nem sânscrito, nem malaio) que pode ser difícil escrever um parágrafo inteiro numa destas duas línguas sem sequer fazer uma breve referência a alguma divindade. Isto se deve à imensa riqueza mística das suas culturas, ao extraordinário simbolismo que extraem da natureza e à incomparável tendência à divinização que isso significa, refletida em todos os seus comportamentos e linguagem. Mas que os incautos evitem duas ideias tolas. A primeira é a de que estas divinizações se referem a entidades externas e sobrenaturais, e a segunda é a de que são meras fantasias folclóricas. Em ambos os casos estariam cometendo um erro grave.

Em meados do século XX, as divindades de que Buda falava receberam do psicólogo Carl Jung, companheiro de Sigmund Freud, o nome de “arquétipos”, conteúdo do nosso inconsciente coletivo transmitidos de geração em geração pelo genoma humano, e que o indivíduo adquire sem necessidade qualquer experiência individual.

Com admirável lucidez, Lama Thubten Yeshe escreveu:

“As entidades da meditação tântrica não devem ser confundidas com o que

diferentes mitologias e religiões podem significar quando falam de deuses e deusas. Aqui, a divindade com a qual escolhemos nos identificar representa as qualidades essenciais da experiência desperta que está latente em nós.

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

No Tantra, focamos e nos identificamos com esta imagem arquetípica para alcançar os aspectos mais profundos do nosso ser e trazê-los para a nossa realidade presente" (Introdução ao Tantra: Uma Visão da Totalidade (1987) p. 42.

Buda falou sim, e muito, sobre essas divindades, até porque foi um precursor da psicanálise.

Quanto ao renascimento e à reencarnação, devemos separar as coisas. Buda nunca falou de um binômio renascimento/reencarnação. Ele só disse uma palavra: renascimento. Ele se referiu à reencarnação como algo que pertence à imaginação dos homens conforme seu capricho.

A reencarnação é um conceito presente em algumas religiões tradicionais e escolas modernas de pensamento, como a teosofia, que mantém essencialmente a crença de que temos uma individualidade dualista: um corpo perecível e uma

mente, essência ou alma imperecível, separados na morte. A parte física morre de forma irreversível e a essência, mente ou alma, é incorporada a outro corpo, mantendo sua individualidade e identidade. Esta reincorporação ou reencarnação pode ocorrer imediatamente após a morte, ou num futuro indefinido (como a ressurreição da carne para o Cristianismo).

Buda nunca disse uma sílaba para apoiar este tipo de pensamento; Ele sempre repudiou fortemente, ontologicamente, que qualquer coisa pudesse ser permanente, seja a identidade do indivíduo humano ou o próprio universo. Buda nunca aceitou conceitos ontológicos dualistas (duas partes: corpo/essência). Ele falou sobre renascimento, sendo algo completamente diferente do que hoje chamamos de reencarnação. Na abundante literatura religiosa e secular sobre o assunto, encontramos frequentemente textos que afirmam que Buda falou de reencarnação e renascimento e que o renascimento é uma “espécie de reencarnação”. Estas são manifestações de ignorância. O renascimento e a reencarnação não têm relação conceitual; não se assemelha nem se equivalem, sendo de fato conceitos mutuamente excludentes.

É essencial, então, que compreendamos o que Buda chamou de renascimento.

Segundo a doutrina de Buda, o entendimento doutrinário correto e mais simples é que tudo o que vive está inserido em um ciclo de mortes e renascimentos (emanações) denominado Samsara, onde as energias e seus conteúdos são

continuamente transformados e mudam, agregando-se em novas estruturas, ou seres. É a marcha da contínua expansão e evolução do universo: "Nada se cria, nada se perde; tudo se transforma". Neste ciclo, o renascimento descrito pelo Budismo é uma herança transmissível de agregados impermanentes gerados por indivíduos, e não de suas identidades, que não são permanente e desaparecem com a morte.

Esses agregados são energias e vibrações que emanam da consciência (ou estado mental) enquanto o indivíduo está vivo, tais como seus valores morais, desejos, crenças, apegos, emoções dominantes e padrões comportamentais.

Esta compreensão do renascimento como um ciclo de consciência é consistente com os conceitos budistas como anicca (impermanência), dukkha (sofrimento) e anatta (ausência de alma individual), mostrando o conceito de karma como elo de causa e consequência desses estados mentais.

Outras interpretações comuns e mais amplas do significado do renascimento podem entrar em conflito com muitos outros conteúdos conceituais do Budismo, além de não encontrarem suporte canônico.

Quando Buda falou de renascimento, este conceito era meramente filosófico. No entanto, agora podemos vê-lo através das lentes da ciência moderna e compreender que o seu conteúdo se relaciona com outras evidências já desenvolvidas pelas leis da física da energia.

Segundo o ensinamento budista, o estado mental do indivíduo é um sistema energético, ou um conjunto de energias específicas inter-relacionadas. Ele o chamou de agregado impermanente, um sistema energético claramente definido sem estabilidade permanente. O agregado energético não é destruído no momento da morte do indivíduo, e seu conteúdo é transformado em outro tipo de energia. O que Buda chamou de renascimento, como declarou há 2.500 anos, hoje faz parte da literatura primária de qualquer curso de ensino médio:

“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\\_conservação\\_da\\_energia](https://pt.wikipedia.org/wiki/Lei_da_conservação_da_energia))

A lei da conservação da energia só é aplicável a um sistema energético isolado, ou seja, cujos limites foram definidos, a partir dos quais se torna possível a

sua representação matemática, o que foi realizado pela primeira vez por Gottfried Wilhelm Leibniz por volta de 1680 e aperfeiçoado 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 pela experiência pessoal (sentimentos, instintos, emoções, comportamentos, desejos, crenças, memórias). A doutrina afirma que o estado mental do indivíduo (agregado energético) não é destruído no momento de sua morte, mas é transformado em outro tipo de energia que será agregada em alguma outra forma de vida, chamada de renascimento.

Esta conceituação não é incompatível com a afirmação fundamental do princípio da conservação da energia na física moderna.

No que diz respeito à física, devemos considerar também que a aplicação da fórmula de Young pressupõe quantificar a energia. Ainda falta como quantificar a energia na demonstração matemática do argumento budista, porque ainda não é possível quantificar o estado mental de uma pessoa por qualquer processo ou conceito no momento da morte.

É uma expectativa científica razoável que algum dia, no futuro, a neurociência, que já trabalha incansavelmente neste campo, nos apresente esta quantificação em escalas e unidades reconhecíveis. Se isso acontecesse, poderíamos dizer que o antigo princípio do renascimento de Buda corresponde a uma fórmula matemática comprovada que expressa uma verdade cientificamente indiscutível.

Na dimensão do seu tempo, Buda não criou sistemas de crenças; Ele procurou insistentemente fazer ciência usando a razão.

Do texto “O que os budistas acreditam”, do Venerável K. Sri Dhammananda Maha Thera, extraio o seguinte trecho:

“A doutrina Anatta do Buda tem mais de 2.500 anos. Hoje, o pensamento atual do mundo científico moderno flui em direção aos Ensinamentos de Anatta ou Não-Alma do Buda. Aos olhos dos cientistas modernos, o homem é simplesmente um feixe de sensações em constante mudança. Os físicos modernos dizem que o universo sólido não é realmente composto de substâncias sólidas, mas de um fluxo de energia. O físico moderno vê o universo inteiro como um processo de transformação de diversas forças das quais o homem é mera parte. O Buda foi o primeiro a perceber isso.”

(<https://www.budsas.org/ebud/whatbudbeliev/115.ht>)

m)

A terceira questão é que se o Buda dissesse que a vida é eterna e falasse de “várias vidas sucessivas, ele não poderia negar a eternidade do indivíduo”.

— Sim, ele poderia. O conceito da eternidade da vida, Samsara, é um conceito cosmológico, não antropocêntrico. O Buda não fala sobre pessoas, mas sobre processos energéticos universais. As “várias vidas” a que se refere não estão relacionadas com a identidade de nenhum indivíduo, mas sim com a constante reciclagem das suas energias, transformadas pela participação em outras formas de vida.

Quando o indivíduo nasceu, ele não recebeu uma nova carga de nova energia produzida para constituir o seu estado mental. Ele recebeu da natureza um agregado energético de componentes tão antigos quanto o universo, reciclados inúmeras vezes através de inúmeras formas de vida, assim como as moléculas de carbono em suas unhas, que podem ter estado nos dentes do cachorro de Napoleão.

Na sua morte tudo se transforma para nascer de novo, porque até a física afirma que a energia, como a matéria, nunca se destrói; apenas se transforma.

Finalmente, a quarta questão aborda o discurso de Buda sobre o céu e o inferno. Esses conceitos são muito relativizados no Budismo e não guardam

nenhuma semelhança com os modelos ocidentais, os quais veem ambos como lugares, áreas ou dimensões onde o falecido encontrará extrema felicidade, ou infortúnio sem fim. Na tradição ocidental, ambos são cenários resultantes de um processo dialético de recompensa/punição, geralmente baseado em códigos morais, religiosos e outros sistemas éticos deontológicos que podemos encontrar nas tradições ocidentais.

Além disso, consoante os pensamentos do Buda, o indivíduo e a sua identidade não sobrevivem à morte do seu corpo. Para ele, não existem conceitos de punição ou recompensa para construir os céus e infernos de nossas almas. Nenhuma alma pode ir a qualquer lugar ou dimensão para receber recompensas ou ser submetida à tortura eterna pela ira dos deuses e pela sua incapacidade de perdoar os miseráveis humanos.

O indivíduo desaparece com a morte, diz Buda. Por que então você fala sobre os céus?

Não fala destes nossos céus. Os conceitos de céu e inferno são estritamente cosmológicos e não se referem a indivíduos.

Segundo Buda, o incomensurável contexto universal onde a vida se desenvolve é constituído por camadas sobrepostas que diferem na qualidade das energias que contêm. Tal como líquidos de várias densidades num recipiente, estas camadas de energia são determinadas pela sua densidade no caso do nosso recipiente e pelas suas qualidades intrínsecas no pensamento budista. Como existe

matéria mais densa e menos densa, existe energia mais sutil e elaborada e energia menos sutil e mais grosseira. A energia e o estado de espírito que movem um guerreiro não são os mesmos que inspiraram Chopin a compor seu “Noturno”.

Acontece que (e a física moderna já se manifestou sobre isso) energias semelhantes se atraem e opostas se repelem. O princípio de atração e repulsão de energias é ostensivamente visível na física eletrostática, menos visível em outros contextos energéticos e nunca negado em nenhum sistema energético, mesmo que seja imperceptível aos sentidos ou aos dispositivos de observação que temos à nossa disposição.

Dentro desta concepção, Buda afirma que os seres habitam diferentes camadas do processo cósmico da vida e sua evolução segundo a natureza e qualidades de suas energias, que se atraem e se repelem de acordo com suas diferenças.

Cada camada do processo de vida cósmico hospeda e recebe seres e formas de vida energeticamente compatíveis e correspondentes. Cada uma dessas camadas constitui o mundo para os seres que a ocupam, que não se mistura com os reinos em que vivem outros seres. Este conceito não é físico, espacial ou material; É energético: o mundo de uma pessoa é o que ela percebe, pensa, interpreta, sente e faz.

O resultado é a vida ser organizada em níveis de qualidade energética. Os níveis mais elevados são ocupados por seres de estrutura mais complexa e de

conteúdo energético mais elaborado, experientes e elevados, portadores de harmonia, amor e paz, generosidade e compaixão, altruísmo e solidariedade, crescimento e conhecimento, e desapego de si. Estes são os céus, onde vivem seres superiores.

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

Nenhum dos dois é um lugar; São níveis energéticos ou atmosferas vibratórias (estados mentais, nos termos da neuropsicologia moderna) onde a mente de cada indivíduo se localiza de acordo com sua qualidade ou densidade. Não morremos para chegar ao céu e ao inferno: já vivemos neles, por serem produto da nossa vida (sentimentos, ações, emoções, pensamentos, etc.) e da nossa mente, responsável pelo seu conteúdo.

Por força da lei física da atração das energias, esse ambiente energético se agrega como mentes que se inter-relacionam com a própria vida. Desta forma, carregamos na mente o mundo de sofrimento ou de verdadeira alegria que criamos; arrastamos conosco em nosso caminho, os céus e os infernos aos quais decidimos pertencer. E não há nada que mais mereçamos do que os céus ou infernos que construímos.

Assim, podemos dizer que existem vários 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 da sua identidade, continuam a existir segundo o princípio da conservação da energia. Pelo princípio da atração e repulsão, irão integrar um desses mundos: aquele com o qual são mais semelhantes.

Na roda infinita da vida, Samsara, e conforme a qualidade de vida existencial vivida por cada indivíduo, em cada renascimento, suas energias serão agregadas a seres mais ou menos evoluídos que continuarão a existir no mundo correspondente às suas qualidades e pode ser melhorado ou corrompido, evoluído ou regredir.

Como o sentido da roda da vida é atingir a iluminação, o ápice de todos os mundos (onde tudo está estabilizado), o agregado impermanente de cada pessoa renascerá sucessivamente após cada morte, transformando-se e agregando-se a outros seres, passando dos mundos inferiores para os mais elevados, mesmo que tenham que percorrer o caminho de milhares, milhões de vidas, para alcançá-lo.

Todo o conteúdo complexo da doutrina Anatta tornou-se, ao longo do tempo, na diversificação do Budismo, um terreno de discussões tumultuadas, desacordos, interpretações e subdoutrinas emergentes ou opostas.

Aqui está um fato interessante sobre o Buda: ele não deu nenhuma importância doutrinária à existência

ou inexistência da alma e nem sequer respondeu às perguntas dos seus discípulos sobre o assunto.

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

“Buda considerava a especulação sobre a alma inútil e ilusória. Com base em vários discursos de Siddhartha, a doutrina budista indica que somente através da ignorância e da ilusão os homens se rendem ao sonho de que suas almas são entidades separadas e autoexistentes. Seus corações ainda se apegam ao Eu. Eles estão preocupados com o céu e buscam o prazer do Eu no céu. Portanto, eles não conseguem ver a bem-aventurança da justiça e a imortalidade da verdade. “Ideias egoístas aparecem na mente do homem porque ele concebe o Ser e anseia pelo Ser. existência.” (Fonte: Grupo de Estudo e Prática Budista, <http://www.sinc.sunysb.edu/Clubs/buddhism/>)

Não foi desdém ou algo assim. Era uma questão de respeito pelas pessoas. Siddhartha sabia perfeitamente que esses conceitos eram justamente aqueles aos quais as pessoas mais se apegavam devido ao imenso medo que tinham da inexistência, da morte, da extinção da identidade e do eu.

O Buda sabia que quanto mais pessoas se envolvessem nesta discussão interminável, menos

dispostas e abertas estariam para aprender a sua doutrina e trabalho e para se concentrarem em melhorar as suas vidas. Ele nunca impôs crenças, quaisquer que fossem, a ninguém. Por outro lado, não poderia deixar de expor ponto tão essencial de sua doutrina e ensinamentos. Assim, além do Buda expor sua doutrina de Anatta, ele entendeu com muita empatia a imensa dificuldade que muitas pessoas teriam em aceitá-la, bem como o sofrimento inútil que sofreriam caso tivessem que discutir ou abandonar suas crenças reconfortantes.

Assim como Siddharta rejeitou qualquer dogma como uma crença violadora imposta por alguma forma de dominação, ele também não criou ou estabeleceu qualquer crença. Ele apenas ensinou sua doutrina e recomendou que ninguém nunca aceitasse nada do que ele dissesse como correto, baseado apenas na suposição de que foi ele quem o disse. Ele sugeriu que só aceitassem o que fazia sentido para cada um após uma reflexão calma e profunda.

Além de compreender que esta especulação era inútil e ilusória, Buda também utilizou o que Blaise Pascal (1623 – 1662) formularia mais tarde, conhecido na filosofia iluminista como “o argumento pragmático” de silêncio sobre a alma eterna, mesmo sabendo que ela não existe, para que a doutrina não agredisse os que não conseguiam suportar a vida sem essa crença. Existem fronteiras entre o conteúdo cognitivo e o conteúdo psicológico que somente o próprio indivíduo pode transpor. Nos nossos tempos, Carl Jung disse algo semelhante em nome da psicanálise.

## 5.b- As quatro nobres verdades

Constituem o conjunto de ensinamentos tal como foram apresentados e cujos temas não são mais observados no contexto cosmológico e ontológico em que foram formulados, mas como a realidade experiencial do ser humano.



A primeira verdade é que o sofrimento é a essência da vida humana. A vida é um processo que se desenvolve enquanto sofremos.

O conteúdo desta afirmação já nos foi explicado pelas próprias palavras do Buda no texto do Saccavibhanga Sutta.

**Fig.<sup>3</sup>** A segunda verdade afirma que as causas do sofrimento são internas ao indivíduo e criadas ou mantidas por ele, e não algo que surge de fatores, causas ou circunstâncias externas. O Budismo responsabiliza cada indivíduo pelo seu sofrimento e declara que só ele ou ela pode reduzi-lo. O sofrimento não é um mal externo que vitimiza o homem como se ele não fosse o protagonista da sua dor.

---

<sup>3</sup> As figuras que representam as pegadas de Buda existem para contar a sua jornada humana rumo à iluminação.  
<https://vidyavajra.blogspot.com/2012/06/feature-105-buddhas-footprints.html>  
 recuperado em 10/2023

Juntamente com esta fantasia de vitimização, a falta de conhecimento, ou

ignorância das causas do sofrimento, impede que ele seja eliminado. Combinado com o desconhecimento do verdadeiro sentido da vida e da verdadeira realidade sobre si, esse desconhecimento do processo de sofrimento também estimula diversos fatores que aumentam e agravam a miséria, como o apego à ilusão de si, o egoísmo e a cegueira aos próprios defeitos.

A terceira verdade é que a redução do sofrimento é possível através da compreensão racional da realidade e das suas causas. Todo inferno 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 o mesmo.

Este processo de eliminação do sofrimento, porém, requer foco. O Budismo propõe este processo num modelo composto por oito caminhos atitudinais e dá-lhe 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 pessoa pode seguir para reduzir o sofrimento, alcançar alegria e felicidade e iluminação. O Dharma é a última das quatro nobres verdades e, simultaneamente, a Segunda Joia de Tiratana.

Por razões metodológicas, e seguindo a Tiratana, estudaremos o Dharma e o seu Caminho Óctuplo

num outro Capítulo, dada a extensão do seu conteúdo, porque concentra todas as práticas orientadoras e conteúdos atitudinais do Budismo.

## 5. c-O Contexto e Estrutura dos Ensínamentos

Como vimos, os fundamentos constituem associar uma visão de mundo fundada no realismo racional, em constante transformação evolutiva, e um humanismo estruturado na relatividade da existência do indivíduo com toda a sua realidade externa. O homem é um ser relativo.

O Budismo é uma doutrina evolucionista que nega qualquer valor à individualidade humana, e ao seu conteúdo, como um “eu” de existência isolada. Além disso, a existência de uma divindade transcendental, absoluta e criativa, bem como de uma alma individual e eterna são negadas. A doutrina afirma a identidade entre a verdade e o cognoscível, a realidade como algo mutável e rejeita qualquer ideia fundamental ou dogmática (o movimento budista aplica esta repulsa a afirmações absolutas e imutáveis, mesmo no que diz respeito aos seus próprios fundamentos).

A cosmovisão budista despreza qualquer fundamento metafísico e crenças estabelecidas, considerando-as meras ilusões improváveis e inalcançáveis, uma expressão não experiencial da realidade e, portanto, da verdade.

O contexto em que Buda apresentou estes princípios, não foi receptivo: uma sociedade dominada durante milênios pela cultura védica e todas as suas religiões politeístas tradicionais, como o Bramanismo

(e todos os componentes do que chamamos de “Hinduísmo”). Este contexto tinha um caráter elitista e uma política autocrática e discriminatória baseada na dominação, na violência, na subjugação de crenças e na manutenção da ignorância para sustentar o poder.

Do embate frontal e intenso entre o advento do Budismo e a cultura védica, religiosa e politeísta dominante, a sobrevivência destas novas ideias, e mesmo dos seus defensores, não poderia ser esperada se não fossem as nobres origens de Siddharta, e de sua habilidade e admirável capacidade organizacional, para constituir os primeiros núcleos budistas. Essa estruturação foi feita para que os núcleos das Sanghas pudessem ser aceitos e vistos como grupos sociais nobres pela busca pelo conhecimento, e inofensivos pelo seu princípio de não violência e desinteresse pelos bens materiais.

Embora reunissem as mais diferentes castas, gêneros, culturas e níveis sócioeconômicos sem qualquer discriminação (o que não era aceito pela cultura da época), Siddharta conseguiu garantir que esses grupos não fossem vistos como uma ameaça ou algo desprezível. Conseguiu também envolver a sociedade tradicional e dominante na assistência material aos seus seguidores (como fornecimento de alimentos e outras ajudas), pois viviam uma vida de reclusão e já não tinham nenhum rendimento. Este contexto sustenta a) Um modelo educacional revolucionário que afirma a necessidade essencial de uma educação avançada em ciências gerais, ética e ciências comportamentais (sabedoria, ética

e controle mental), considerada indispensável para a vida de cada indivíduo. b) Um modelo de conduta baseado numa ética de valores e preceitos simples e práticos, onde a compaixão, a solidariedade, o amor, a bondade e o desapego emergem como suas virtudes. c) Um modelo relacional associativo entre indivíduos com propósitos comuns e grupos culturais adequados ao seu desenvolvimento. d) Uma visão econômico-social caracterizada pela empatia, harmonia e colaboração entre os indivíduos, baseada na paz e na ausência de violência, onde os conflitos são resolvidos através da razão, participação e consenso, prevalecendo sempre o bem comum. e) Uma política ambiental conservacionista firme, fundada no mais amplo respeito pela vida em qualquer uma das suas formas. f) Um modelo de política governamental baseado no conhecimento, na realidade, na liberdade, na equidade e na representação plena.

Estes modelos são integracionistas e abrangem todas as culturas, origens, gêneros e classes sociais e econômicas, sem exceção ou discriminação.

## 6

## A segunda Joia (O Dharma)

Mais do que uma prática ou um roteiro, o Caminho Óctuplo é desenvolver um pensamento que, em pontos específicos, lembra o existencialismo sartreano, no sentido de que se baseia na afirmação de que o homem nasce sem nenhuma bagagem, essência individual ou estigma pré-existente; sem



nenhuma missão específica, destino pré-traçado ou restrição.

O homem nasce, pura e simplesmente, como fruto da natureza no seu processo evolutivo e nasce dotado de todos os recursos necessários para viver

**Fig.4** e crescer. Portanto, ele é responsável por si e por tudo o que será, porque pode avaliar, decidir e escolher o que cada momento da sua vida conterà. O homem é o único construtor da sua existência e a sua obra pode ser admirável ou desastrosa. O homem é o construtor da sua essência, da sua vida e da sua mente, porque tudo deriva da

---

<sup>4</sup>Dharmachakra, ou A Roda do Nascimento e da Morte, simboliza os 8 caminhos do Dhammapada. (Publicação Wheel No.147-149) nome do arquivo: wheel147.ZIP autor: Bhikkhu Khantipalo. Acesso ao Insight BBS, Pepperell MA. Ver Anexo 3

sua experiência. Tudo depende dele, só dele.

Por causa dessas características, eu pessoalmente intitulo a visão do Dharma de “existencialismo construtivo”.

A vida não é um desafio, recompensa ou castigo, mas somente uma oportunidade.

O Dharma oferece oito caminhos de atitude para facilitar o rumo da vida, para que esta oportunidade não seja perdida ou desperdiçada.

Na sua apresentação é um roteiro, um guia indicativo. No entanto, seu conteúdo constitui um sistema comportamental complexo e admirável que utiliza processos cognitivos inter-relacionados e elementos de natureza psicodinâmica, ética e social. A sua prática contínua leva ao desenvolvimento do equilíbrio e da harmonia, sendo o caminho para a iluminação.

O Dharma é chamado de “Caminho do Meio” porque Buda o projetou para esse propósito.

A busca pela iluminação, não apenas na vida de Siddharta Gautama, mas também nas primeiras comunidades budistas era, por natureza, uma atividade monástica. Inicialmente, era restrita aos Bhikkhu (como assim são chamados os monges) que se dedicavam inteiramente à doutrina com suas práticas e estudos. Consequentemente, estas práticas tendiam a ser levadas ao extremo, criando uma distorção que contradizia o fundamento e o propósito da busca pela iluminação, ou ao menos limitavam esses propósitos àqueles que podiam levar

uma existência monástica. O próprio Buda, durante a sua vida, experimentou períodos de extremismo em torno de certas práticas como o jejum, os limites da meditação e o isolamento, entre outras. Desta forma, pôde compreender que o caminho para a iluminação deve ser moderado, natural e compatível com a vida diversificada das pessoas, porque a sua doutrina foi construída para todos os homens, e não apenas para os monges.

Nunca podemos perder de vista a universalidade do budismo.

Siddharta quis então propor caminhos moderados (intermediários) para que a prática de sua doutrina não se tornasse um fardo ou uma doença, mas sim um modo de vida agradável e alegre, e deu ao "Caminho do Meio" oito rotas que constituem os raios de uma roda: "A Roda do Dharma".

Nos textos deixados pelo Buda, a apresentação do Dharma é bastante sucinta, como uma lista de declarações curtas. Esta concisão dificulta em parte a interpretação e nos leva a textos complementares ou explicativos para maior compreensão. Talvez seja por isso que a maioria dos escritores tenta adicionar comentários descritivos e interpretações ao texto canônico. Na verdade, acabam não acrescentando nada e arriscam se tornarem textos banais. Acredito não haver ninguém melhor capaz de definir cada um dos oito caminhos do que o seu autor, Siddharta Gautama, nas suas próprias palavras, num dos seus Suttas :

## O caminho óctuplo

### Mahasatīpatthana Sutta (D22)

*“E qual é a nobre verdade do caminho da prática que leva à cessação do estresse? Simplesmente este nobre caminho óctuplo: visão correta, resolução correta, fala correta, ação correta, estilo de vida correto, esforço correto, atenção plena correta, concentração correta.*

*E qual é a visão correta? Conhecimento com referência ao estresse, conhecimento com referência à origem do estresse, conhecimento com referência à cessação do estresse, conhecimento com referência à forma de prática que leva à cessação do estresse: isso é chamado de visão correta.*

*E qual é a resolução correta? Resolução de renúncia, resolução de libertação da má vontade, resolução de inocuidade: isto é chamado de resolução correta.*

*E qual é o discurso correto? Abstenha-se de mentir, de discurso divisivo, de discurso calunioso e de discurso vão: isso é chamado de discurso justo.*

*E qual é a ação correta? Abster-se de tirar a vida, de roubar e de cometer má conduta*

sexual: isso se chama ação correta.

*E qual é o modo de vida correto? Há um caso em que um discípulo dos nobres, tendo abandonado um modo de vida desonesto, mantém a sua vida com um modo de vida correto. Isso é chamado de modo de vida correto.*

*E o que é esforço correto? É o caso em que um monge gera desejo, exerce esforço, desperta a perseverança, sustenta e exerce sua intenção para não surgirem qualidades más e inábeis que ainda não surgiram... para abandonar qualidades más e inábeis. ainda não surgiram... que surgiram... a fim de provocar o surgimento de qualidades hábeis que ainda não surgiram... (e) para a manutenção, não-confusão, aumento, plenitude, desenvolvimento e culminação das qualidades hábeis que surgiram. Isso é chamado de esforço correto.*

*E o que é a atenção plena adequada? É o caso em que um monge permanece concentrado no próprio corpo (ardente, alerta e consciente), subjugando a ganância e a ansiedade em relação ao mundo. Permaneça focado nos sentimentos em si... na mente em si... nas qualidades mentais em si - ardente, alerta e consciente — subjugando a ganância e a ansiedade em relação ao mundo. Isso é chamado de atenção plena.*

*E qual é a concentração correta? É o caso em que um monge, bastante afastado da*

sensualidade, afastado das qualidades inábeis, entra e permanece no primeiro jhāna : êxtase e prazer nascidos da reclusão, acompanhados de pensamento direcionado e avaliação. Com a calma dos pensamentos e avaliações direcionadas, entre e permaneça no segundo jhāna : êxtase e prazer nascidos da concentração, unificação da consciência livre de pensamentos e avaliações direcionadas: segurança interna. Com o desaparecimento do êxtase, você permanece equânime, consciente e alerta, e sente prazer com o corpo. Ele entra e permanece no terceiro jhana , do qual os nobres declaram: "Equânime e atencioso, ele tem uma morada agradável". Com o abandono do prazer e da dor, assim como com o desaparecimento anterior da alegria e da angústia, ele entra e permanece no quarto jhāna : pureza de equanimidade e atenção plena, sem prazer nem dor. Isso é chamado de concentração correta.

Isto é chamado de nobre verdade do caminho da prática que leva à cessação do estresse.

Desta forma, ele permanece focado internamente nas qualidades mentais em si, ou externamente nas qualidades mentais em si, ou tanto interna como externamente nas qualidades mentais em si. Ou ele permanece focado no fenômeno da origem no que diz respeito às qualidades mentais, no fenômeno do desaparecimento no que diz respeito às qualidades mentais, ou no fenômeno da origem e do desaparecimento no que diz

respeito às qualidades mentais. Ou a sua consciência de que “existem qualidades mentais” é mantida na medida do conhecimento e da lembrança. E permanece independente (não mantido por não se apegar a) nada no mundo.

É assim que um monge permanece focado nas próprias qualidades mentais com referência às quatro nobres verdades . »

*(Traduzido do Pali por Thanissaro Bhikkhu dhammatalks.org. Obtido em <https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN22.html>. Em 12 de março de 2021)*

Os oito caminhos do Dharma não são alternativas; formam um conjunto indissociável, onde a ausência de uma das rotas inviabiliza o conjunto.

## 7

## A terceira joia (A Sangha)

## A parceria essencial

Fig<sup>5</sup>

O budismo é um movimento humanístico, social e comportamental, além de uma doutrina. Nesta doutrina não há lugar para o isolamento nem para qualquer forma de individualismo ou egocentrismo. Tudo se concentra nas inter-relações entre coisas e seres.

Mesmo os monges com uma vida extremamente

---

<sup>5</sup> O Buda Shakyamuni e seus seguidores, segurando tigelas de esmola, recebem oferendas. Uma aquarela birmanesa do século XVIII. Sanga. (2023, 3 de julho). Autor desconhecido: <http://www2.odl.ox.ac.uk/gsd/cgi-bin/library?e=d-000-00---0orient01--00-0-0-0prompt-10---4-----0-11--1-em-50---20-sobre---00001-001-1-1isoZz-8859Zz-1-0&a=d&cl=CL1&d=orient001-aaf.14Na> Wikipédia . <https://en.wikipedia.org/wiki/Sangha>

monástica fazem tudo para o bem da comunidade, desde aquela em que se retiram para os seus estudos e práticas, até a sociedade em geral, em todos os seus aspectos, com a qual mantêm um vínculo essencial.

Como não há sentido de individualidade no Budismo, a doutrina só existe numa associatividade existencial. A doutrina não existe em si, mas apenas na sua existência e manifestação entre as pessoas.

Portanto, Buda direcionou seus ensinamentos e práticas para pequenas comunidades que abrigavam desde o início qualquer pessoa que quisesse participar de suas atividades. Eles eram chamados de Sanghas.

Eram comunidades de residentes. As pessoas passaram a conviver em um ambiente compartilhado nas mesmas circunstâncias e condições, dedicando-se aos estudos, experiências e práticas, incluindo principalmente a meditação e o atendimento a quem procurava ajuda.

As sanghas tinham algumas características pelas quais eram conhecidas pela sociedade: a) rejeitavam qualquer violência ou competição; b) eram constituídos por pessoas que se separaram dos poderes sociais e econômicos; tornaram-se pobres e anônimos; c) acolhiam todos os que a eles se juntavam, sem distinção de origem ou casta, gênero, cultura, crença, raça, idade ou condição social, ou cultural, desde que pretendessem seguir os seus princípios e práticas.

Assim, as sanghas ficaram conhecidas como

“comunidades mendicantes” porque os seus membros não trabalhavam por dinheiro e tinham-se despojado dos seus bens. Para se alimentarem, pediam um pouco de comida aos habitantes das vilas e cidades, que lhes era dada pela imagem amável e verdadeira de pessoas que adquiriam conhecimentos cada vez maiores através dos seus estudos incansáveis e estavam dispostas a receber qualquer outra pessoa.

Nessa inter-relação com a sociedade, as Sanghas tinham uma regra rígida em relação à alimentação: comiam apenas uma vez ao dia e apenas nas quantidades necessárias às necessidades corporais. Era uma forma de respeitar o apoio das cidades, fornecendo-lhes alimentos que, em troca, não podiam ser perdidos pela gula ou pelo simples prazer de comer.

Neste contexto delicado, as Sanghas conseguiram ser bem vistas e aceitas pela sociedade. Porém, abrigavam as mais diversas castas, mulheres em igualdade de condições com os homens (tudo o que não era recebido pela cultura brâmane, onde as castas inferiores eram marginalizadas e as mulheres eram tratadas como escravas), crentes de qualquer crença ou não, vindo de qualquer lugar, pensando o que pensassem. Eles eram, desde suas origens, comunidades universalistas.

Com estes aspectos, eram vistos pela sociedade dominante como inofensivos, não competitivos e pacifistas, úteis em alguns elementos pragmáticos para o conhecimento científico e filosófico que desenvolveram, acumularam e partilharam com a

comunidade.

Por essas funções e capacidades, as Sanghas sempre foram um fator essencial na própria existência da doutrina; por isso, são definidas como uma das três joias do Budismo: a terceira joia de Tiratana. Apesar das diferenças nas variedades do Budismo, existem sempre os mesmos três pilares chamados de Três Joias.

Estes são o Buda, o Dharma, os ensinamentos do Buda e a Sangha, a comunidade que segue as instruções.

Quando uma pessoa aceita a filosofia budista e quer torná-la parte de sua vida, a maneira tradicional é dizer: "Eu tomo refúgio no Buda, tomo refúgio no Dharma, tomo refúgio na Sangha."

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

A primeira joia é o Buda. Refugiar-se em Buda não é esconder-se na segurança de um ser poderoso. Refugiar-se nesta situação é mais como mudar para uma nova perspectiva, uma nova consciência de possibilidade dentro de todos nós. Ao tomar refúgio em Buda, nos alinhamos com a capacidade de nos tornarmos Buda, de buscar o poder de despertar para o que Buda experimentou. Esta joia preciosa nos lembra de encontrar nossa própria natureza de Buda.

Dharma é o caminho que segue os ensinamentos do Buda e, em última análise, leva ao despertar. Ao compreender as Quatro Nobres Verdades, o Dharma nos ensina a ter compaixão por nós mesmos e pelos outros e nos 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.

A Sangha é formada por aqueles que se reúnem em grupos de qualquer tamanho para estudar, discutir e praticar meditação com o desejo de ajudar e ser ajudado por aquele grupo. O Buda viu que a interação com outras pessoas no caminho é essencial para a prática. Ele considerou isso necessário tanto para os monges ordenados quanto para os membros da comunidade em geral. A Sangha é a terceira joia preciosa.

Nas comunidades de ensino Theravada originais e atuais, a Sangha refere-se principalmente a monges e outros professores ordenados. No entanto, o conceito de Sangha é interpretado de forma mais ampla e moderna em muitos grupos Mahayana e ocidentais para incluir todos os que abraçam o Dharma como uma comunidade, independentemente da forma ou tamanho.

Com os atuais recursos tecnológicos, que mudaram radicalmente as formas e possibilidades de comunicação e relacionamento entre as pessoas, existem inúmeras Sanghas digitais em plataformas virtuais. A inter-relação e interação entre seus membros ocorre à distância, mas com o mesmo

significado e intensidade.

Pela sua própria natureza, as Sanghas tornaram-se gradualmente importantes centros culturais. Aqueles que poderíamos chamar de “iluminados” e “evolucionistas” da época passaram a vê-los pelo que eram: as primeiras universidades do planeta, precursoras da maioria das ciências físicas e humanas onde, entre muitas outras coisas, a sociologia política foi desenvolvida. Nelas a ética, a ciência, e a filosofia da mente experimentaram seus primeiros suspiros.

A importância e a influência do Budismo de raiz em toda a estrutura e processo educacional na Eurásia foram e continuam a ser notáveis.

O chamado “ensino superior” foi um modelo educacional que surgiu nas Sanghas devido à doutrina budista, que entendia que o conhecimento era essencial para alcançar a iluminação e uma parte necessária do Dharma. A ignorância sempre foi repugnante ao Budismo. A ignorância é uma das causas mais frequentes de sofrimento e fracasso existencial na vida humana. As Sanghas tinham como um dos propósitos desenvolver e oferecer ensino superior à sociedade.

A ideia central era desenvolver conhecimentos multidisciplinares avançados, ancorados no desenvolvimento da sabedoria nos ensinamentos do Buda. A forma inicial estabeleceu um currículo abrangente e diversificado agregado em três centros: compreensão racional da ciência, conhecimento, prática da ética e conhecimento e

domínio da mente.

A iluminação só é alcançada por pessoas que dominam consistentemente essas três áreas. Não existe iluminação para um cientista mentiroso, um santo ignorante ou um estudioso sincero que não conhece nem guia sua mente.

As primeiras escolas budistas desenvolveram um currículo muito avançado e exigente a partir destes três centros, estabelecendo um modelo educativo que influenciou a cultura eurasiática durante muitos séculos e determinou a identidade cultural do seu povo.

O estudo desse modelo educacional é generalizado e exaustivo: não cabe neste artigo e deverá ser desenvolvido separadamente pelos interessados.

O conhecimento racional avançado, o conhecimento da ética e da sua prática, o conhecimento e o domínio da mente eram o cerne destas comunidades há 2.500 anos, exatamente como são hoje, em todas as suas versões e diversidades.

Nenhum modelo educacional conhecido na história se aproxima do conteúdo, do nível de conhecimento, do espectro territorial de influência, da penetração, da sedimentação cultural, do desenvolvimento e do tempo de sobrevivência alcançados pelas primeiras escolas budistas.

## 8

## As práticas

Todas as práticas budistas têm origem monástica e foram iniciadas nas Sanghas. À medida que o Budismo se espalhou, adaptou-se às culturas e ambientes com os quais interagiu, adquirindo um relativismo muito diversificado.

No ambiente monástico solitário praticado por pessoas dedicadas à doutrina em tempo integral, é natural tenderem ao ritualismo, à expressão corporal e à expressão simbólica e icônica.

Especialmente para nós, ocidentais, a aparência destas práticas e rituais parece bastante exótica e, com a sua semiótica complexa, não podemos relacioná-las com nossa realidade objetiva.

Nossos preconceitos, crenças e simplificações pragmáticas também contribuem para isso.

Para a nossa cultura ocidental, as práticas budistas parecem algo em princípio belo e possivelmente imaterial, mas muito estranho, sem qualquer conteúdo racional que possamos perceber e de um significado inatingível para as nossas culturas, onde sons e palavras de línguas impossíveis de falar são misturados. Os movimentos não sabemos se são de alegria ou de medo. Nasce, assim,

mais uma entre nossas muitas, muitas idiossincrasias.

Desde as suas origens até às suas adaptações a culturas muito diferentes, estudar estas práticas exige digerir bibliotecas gigantescas e indigestas sem nos fornecer resultados valiosos ou conhecimentos substanciais.

Sempre que nos deparamos com o desconhecido indecifrável no primeiro contato, tendemos a desenvolver disfunções cognitivas em busca de uma resposta que tire a angústia desse confronto entre a nossa mente e o que ela não consegue interpretar. Desta forma, abandonamos toda compreensão simples e realista e abraçamos fantasias voláteis.

Portanto, o caminho cognitivo correto é perguntar: “Afim, o que tudo isso significa?” A resposta é tão simples quanto a pergunta: tudo isso é apenas um conjunto ritualizado de práticas, pensamentos e ações que os monges usam para navegar corretamente no Dharma, o caminho existencial de oito rotas. Nada mais.

Na verdade, existem milhares de rituais e práticas específicas, mas a maioria do que vemos e causa estranheza são “pujas”, os quais são atos e gestos que auxiliam os monges a superar seus sofrimentos: justamente o propósito do Dharma. As práticas mais comuns são:

Mantras — pronunciar sons específicos ou cantar frases musicais curtas repetidamente. Os mantras tornam a meditação mais fácil porque quando você se concentra em um som repetitivo, sua mente se esvazia de quaisquer ideias com as quais esteja

envolvida. É uma limpeza mental preparatória para a meditação.

Cantar: —cantar os textos canônicos. É precisamente o mesmo que o canto gregoriano nas cerimônias cristãs, ou o que os muezzins fazem no topo dos minaretes cantando passagens do Corão, ou o que os rabinos fazem no canto litúrgico da Torá.

As curvaturas do tronco e da cabeça fazem parte das práticas, significando uma manifestação de respeito e adesão, tal como nas tradições ocidentais.

Oferendas: A gratidão é expressa com oferendas ao Buda, geralmente frutas e flores.

Nenhuma destas práticas monásticas tem muita importância fora de um mosteiro, da mesma forma que um cristão não considera normal sair à rua assobiando ou cantarolando cantos gregorianos.

A verdade é que os budistas fazem as mesmas coisas dentro e fora dos muros dos mosteiros: tudo o que podem fazer para percorrer os oito caminhos do Dharma. Os budistas nunca abandonam este triângulo: a doutrina (Buda), os caminhos do Dharma e a comunidade (Sangha).

Portanto, você pode fazer tudo isso sem fazer nada disso. Você poderá adotar todas as práticas ao seu alcance e de sua escolha para navegar em seu caminho, seja raspar a cabeça em um mosteiro ou usar shorts e sandálias havaianas com os cabelos ao vento na praia.

O que importa é o conteúdo e não o simbolismo ou

as aparências. Busquemos a semântica, e não somente a semiótica. Siddharta Gautama não desenvolveu uma doutrina para monges, mas para humanos, para todos nós.

Contudo, uma prática é essencial para o Budismo; é uma condição sem a qual ninguém pode trilhar o Caminho Óctuplo: a meditação. A meditação é a única verdadeira liturgia do Budismo.

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

A meditação não depende de templos, cerimônias ou ritos; destina-se a fazer parte de sua mente, consciência, fluxo de vida, corpo e psique.

Você pode meditar de mil maneiras e situações porque a meditação não é um ato externalizado; acontece em seu próprio estado de espírito. Você pode meditar em um lindo e silencioso campo de flores com borboletas voando no ar, em posição de lótus e usando um rakusu cor de terra ou no vagão lotado do trem das 11 horas, o último até amanhã de manhã, com uma jaqueta suada e um colarinho de camisa apertado, carregando o resto do almoço do dia em uma sacola sobre colo.

A meditação budista é algo prazeroso? Não, e absolutamente sim. Os efeitos e resultados da meditação são intensamente prazerosos, mas o processo de meditação pode até ser doloroso.

Quando vários autores afirmam que Buda foi o precursor da psicanálise, percebem que a meditação budista é inegavelmente um processo

psicanalítico. Em um exercício de meditação, você observa sua mente como algo externo a ela, de forma racional e crítica, bem como analiticamente, no sentido de se aproximar cognitivamente o máximo possível das origens, causas e processos que formam e mantêm sua mente e estados mentais. Se pudéssemos discutir estas afirmações numa mesa redonda com Buda, Freud e Lacan, obteríamos, sem dúvida, completa unanimidade.

Todo esse processo envolve inúmeros componentes cognitivos, emocionais e orgânicos, além dos mais variados estados cerebrais e mentais, dos quais hoje temos um conhecimento mais amplo graças às neurociências, especialmente à neuropsicologia.

O que torna tudo muito mais complexo é que a meditação não é como uma receita de bolo ou um tutorial para um aplicativo digital. Ou seja, por mais que você queira e por mais que tenha um passo a passo detalhado e os equipamentos necessários, você não conseguirá começar a meditar amanhã de manhã. A meditação é uma habilidade que requer aprendizado, dedicação, atenção, prática, desenvolvimento e incorporação até o ponto em que você possa perceber que não existe “meditação”; existe “sua meditação”.

A aptidão para a meditação budista requer meses e anos de esforço; às vezes, leva vidas.

Cada vez que analiso esse desafio que a meditação impõe, uma figuração ocorre em minha mente. Imagino que sou totalmente ignorante em música. Uma partitura musical e um pergaminho malaio têm

o mesmo significado para mim: não dizem nada. Aí chega alguém em quem confio muito e me diz: “Aqui você tem um piano. É novo; só falta ajustá-lo. Aqui está a partitura da Nona Sinfonia de Beethoven, ela contém todas as notas, acordes, andamentos, etc. Faço o desafio: atinja a perfeição. Resolvi aceitar, e após 15 anos de dedicação, dificuldades, sucessos e fracassos, consegui superar o desafio. Aí procuro o desafiante e executo a sinfonia com cuidado para ele ouvir. Após ouvir, ele diz: “Ótimo, parabéns; você vai indo bem. Agora você pode aceitar meu desafio.” “Desafio? O que você quer dizer?” Responde, então, o meu desafiante: “Sim, meu desafio”, diz a pessoa, “...não importa se você sabe tocar a Nona Sinfonia. Todos podem fazer isso. Não há nisso a perfeição que o desafio procura. Ao enfrentar-me, é essencial que você faça o que espero que você faça: ‘perfeição’. E a perfeição não está em executar uma sinfonia; significa compor uma sinfonia melhor que a Nona de Beethoven: a sua sinfonia, aquela que ninguém além de você pode compor.”

Buda nos deixou a “partitura da Nona Sinfonia” ou “tutorial passo a passo” de meditação. Dada a complexidade e profundidade do processo de meditação, este é um documento extenso, apesar da admirável concisão com que o Buda falou. É popularmente conhecido como “O Longo Discurso sobre a Mente e a Meditação”, seu título canônico é Mahasatipatthana Sutta e seu texto completo encontra-se no Apêndice 2.

Qualquer budista irá sugerir a leitura deste texto “aos poucos”, onde “aos poucos” não se refere a um

ritmo cronológico específico. A expressão significa à medida que progressivamente compreendeis, incorporais e experimenteis o que compreendestes. O tempo não importa; aqui não se trata de uma mensuração.

Tenho certeza de que é difícil para um budista dizer com precisão quando realmente começou a meditar, porque isso não acontece em um momento, mas é um processo que muitas vezes se desenrola ao longo da vida. Porém, o que importa é começar porque a deficiência, assim como a ignorância, não tem começo, mas tem fim.

É essencial saber que a meditação budista possui dois conceitos básicos que muitas vezes se fundem em qualquer prática de meditação: a meditação Samatha e a meditação Vipassana.

A primeira, conhecida como meditação suave, visa levar o meditador à concentração mais profunda possível. É como você tenta esvaziar a mente, retirando completamente a consciência de qualquer acontecimento que ocorra ou que você imagina que possa acontecer e as emoções correspondentes. O esvaziamento da mente significa que, naquele momento, ela não contém a representação de nenhum objeto ou ideia. A mente está livre do passado, do futuro e de si.

Samatha é um passo inicial para a meditação porque a meditação seria impossível com a mente atenta a qualquer estímulo, ideia ou objeto. A meditação está escrita em uma página em branco: uma mente vazia.

Parece fácil, mas não é. Um monge pode clarear a mente no meio da multidão num campo de futebol. Os mortais comuns costumam passar uma noite inteira, ou até dias, com uma ideia estúpida circulando em suas mentes.

Esvaziar a mente é tão complexo quanto o caso do piano: é novo, só precisa de afinação. Muitas pessoas são ingênuas quando apresentam uma solução fácil: “É simples; se eu parar de pensar no que estou pensando, tudo o que tenho que fazer é pensar em outra coisa”, e dessa forma eles acreditam que estão esvaziando a mente enquanto a preenchem com outra coisa.

Mesmo que por alguns minutos, não pensar em nada é uma habilidade adquirida através de um treinamento contínuo e muitas vezes prolongado.

Para isso, são sugeridas diversas técnicas, sendo a mais utilizada aquela que tenta manter a atenção estritamente atenta à respiração, aos movimentos do diafragma, ao ritmo de inspiração e expiração, à forma como a frequência cardíaca acompanha o fluxo de ar, ao ritmo mais lento e profundo que adquire. Sua respiração não é um objeto ou uma ideia existente que ocupa sua mente. Você poderá perceber e observar um processo físico e energético como espectador. Se você se concentrar cuidadosamente na respiração, sua mente ficará naturalmente vazia depois de alguns minutos e se tornará a página em branco na qual você poderá escrever sua partitura.

A qualidade do “vazio” tem grande importância na

doutrina. A realidade é vazia porque existe em transformação ininterrupta e, a cada momento mínimo, pode assumir conteúdos inteiramente diferentes. Não resta nada. O “eu” é vazio porque é volátil e determinado por estados mentais que produzimos e modificamos incessantemente. O “eu”, ou identidade, está vazio; não contém nada que seja, que persista. Tanto a realidade externa como a interna não são nada; São apenas pequenas partículas do que chamamos de “tempo”.

Samatha é a meditação do vazio.

A meditação Vipassana é o segundo estágio que começa com uma mente rigorosamente vazia. É também designado por nível reflexivo, no qual o meditador passará por quatro processos de observação e poderá utilizar toda a sua capacidade cognitiva, analítica e crítica para formar conhecimento de sua realidade presente e compreender a si. Conheça a si. Para compreender a realidade, o meditador deve libertar-se completamente do que chamamos de passado e futuro. O Budismo insiste que apenas o presente faz parte da realidade; o passado e o futuro não existem. O passado morre, assim como a identidade do indivíduo morre a cada momento, sendo recomposta no momento seguinte: o presente. O futuro não existe; É uma projeção imaginária da nossa mente; não faz parte da realidade e não pode ser analisado racional e criticamente. O futuro é a grande lata de lixo do que há de pior em nós: jogamos nele todos os nossos medos, os nossos desejos insatisfeitos, as nossas raivas reprimidas, as nossas obsessões, o nosso egoísmo, as nossas

esperanças dilaceradas e todos os fragmentos da nossa vaidade e 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 é uma ilusão.

É assim que a consciência do meditador inicia sua Vipassana nua. Ele foi despojado do passado e do futuro, despojado de si, libertado da ilusão narcísica do “eu” como um ser separado e aberto à realidade, de estar relacionado com tudo o que existe.

A intensidade da atividade Vipassana dilui o silêncio de Samatha.

Nesta etapa, o meditador realizará os quatro processos sucessivos de observação: observar o corpo, os sentimentos, a mente e os princípios (qualidades). Vipassana constitui um processo cognitivo e psicanalítico da realidade externa e seu fato interno expresso em seu cérebro e estados mentais.

Vipassana deixa claro, ao exigir a observância de princípios, que o autoconhecimento só é completo quando o meditador realiza uma avaliação crítica profunda de seu comportamento em termos de seu conteúdo ético: conhecimento do corpo, da psique, da mente e da moralidade.

Ao dizer antes que a meditação budista tem um procedimento doloroso, me referi à Vipassana.

Aqui, o propósito da meditação está estritamente ligado às quatro nobres verdades. Estou sofrendo;

minha mente constrói sofrimento; posso superar o sofrimento; tenho um caminho a percorrer.

Para conhecer, avaliar e criticar a realidade que o rodeia, procure no presente as causas externas e internas de todo o seu sofrimento. Por mais profundas que sejam, despojadas de qualquer defesa do seu "eu", questionar o valor ético das suas ações diante do sofrimento e avaliar realistamente como ele pode ser melhorado ou eliminado. Nada disso é um processo agradável.

Colocar a sua experiência no presente é ainda menos agradável. Digamos que o meditador esteja muito angustiado porque alguém o ofendeu. Ele pode avaliar assim: "Estou angustiado com um trauma que carrego desde criança porque meu pai me maltratou na frente dos meus irmãos. Raciocinar assim é inútil no processo meditativo; É apenas uma atitude de fuga. O seu possível trauma pertence ao passado, e o passado não existe mais e não integra mais a realidade, não é o passado que constrói o hoje, ele é construído pela sua mente, aqui e agora, e se você observar adequadamente a realidade hoje, aqui e agora, dirá apenas: "Estou com raiva de quem me ofendeu e sou o único responsável pela minha raiva.

Neste ponto você já terá conhecido a verdadeira causa do seu sofrimento: a sua raiva, e a partir daí poderá desenvolver formas de se libertar desse sentimento destrutivo.

Porém, os resultados da meditação são deliciosos e preciosos, muito mais que o prazer momentâneo da

satisfação de um desejo. O que a meditação oferece, sendo mais ampla e profunda, é a paz, a alegria de estar vivo e entrelaçado com tudo o que existe, a libertação do sofrimento inútil, a limpeza dos venenos armazenados, a gentileza, a compaixão, a empatia, a nudez da mente e a leveza de estar andando, cada passo sem os fardos imaginários do passado e do futuro, a libertação das amarras do egoísmo, sabendo que sua consciência morrerá agora porque é volátil como nossos estados mentais, mas que renascerá no momento seguinte, para continuar.

A meditação é ainda a locomotiva que dá movimento ao Caminho Óctuplo. Se olharmos para os oito caminhos que compõem o Dharma, veremos que todos eles dependem de um processo que leva ao conhecimento racional da realidade atual e à compreensão mais ampla e profunda de si em termos de tudo o que a mente carrega e o que a pessoa carrega como prática de comportamento ético.

Conforme a sua doutrina, a meditação budista leva o meditador a encontrar o mais substancial de todos os valores: a verdade. A psicanálise, a neurociência, as ciências comportamentais e as atuais teorias do valor estão muito próximas de muitos pontos do processo meditativo budista, e suas evidências demonstram cada vez mais a eficácia de sua metodologia para o conhecimento da mente, a promoção do equilíbrio emocional, o aprimoramento e expansão dos processos cognitivos e consolidação da consciência. Daí o seu valor terapêutico e o fato de promover o desenvolvimento

intelectual, o equilíbrio emocional e a capacidade associativa e relacional.

## 9

## OKarma

Karma é um termo que se tornou comum no Ocidente e passou a significar diversas coisas: algumas mais ou menos próximas do conceito



correto, outras absurdamente erradas. Uma compreensão profunda do karma não cabe neste texto, dado o seu alcance, natureza e propósitos.

Os conceitos de karma são anteriores ao budismo e estão há muito enraizados nas culturas e religiões hindus e védicas, adquirindo características próprias em cada uma delas, muitas vezes corretas ou compatíveis, às vezes não

Fig. 6 . Devido à sua longa história e diversidade, o

---

<sup>6</sup>Karma é simbolizado por um nó sem fim.  
<https://www.dicionariodesimbolos.com.br/simbolo-karma/> consultado em 10/01/2023

termo Karma assumiu milhares de faces, fortalecido em milhões de conceitos ao longo do tempo e visto por outro tanto de olhos diferentes. Mergulhar em todo esse universo de ideias não faz sentido.

Entre esses milhares de perspectivas diferentes, algumas mais aguçadas, como os registros canônicos, as ciências físicas, a psicologia e a filosofia contemporânea, tentaremos traçar uma compreensão do karma a partir dos conceitos mais básicos e universalizados, incorporando a contribuição multidisciplinar de diversos autores.

Uma forma de considerar o karma é vê-lo como um efeito reflexo, definido pelas leis da física e estendido ao campo das energias. Nesse sentido, o karma obedece ao princípio de que toda ação provoca uma reação igual e oposta. A evidência deste princípio em relação às massas já é comum na física elementar e, enquanto as energias podem ser quantificadas, parece prevalecer para elas. A evidência científica para esta proposição está na energia eletrostática, onde se demonstra que energias semelhantes se atraem e energias opostas se afastam (carga positiva versus carga negativa).

Partindo do pressuposto de que a nossa consciência e as nossas ações e emoções surgem da interação eletro neural recíproca entre estados cerebrais e estados mentais (como a ciência também demonstrou), aceita-se que os nossos pensamentos, e ações e são geradores de emoções específicas, energias transmitidas ao meio ambiente na

frequência em que nossas mentes existem.

Quando isso ocorrer, o ambiente infligirá imediatamente, reflexivamente, uma reação igual, oposta e igualmente específica. Como essas emanções energéticas são inconfundíveis entre si devido à sua frequência vibracional e a outros elementos quânticos (que ainda são hipóteses científicas), elas se atrairão de acordo com sua natureza, e você receberá do ambiente, em troca, o mesmo e tanto do que você emitiu.

Os estados mentais resultantes desse processo acumulam essas emissões e respostas energéticas, como uma bateria elétrica, e tornam-se progressivamente concentrados em sua mente à medida que se repetem. Portanto, ocorre a conservação de energia, conforme exigido pelas leis da física.

Karma é justamente aquela carga específica de energia acumulada que cada pessoa carrega em sua mente.

É por isso que o karma é popularmente chamado de “lei universal do retorno”, e as inferências que utilizamos dão origem a expressões, também populares e geralmente intuitivas, como “cada pessoa leva o que faz”, “aqui se faz, aqui se paga”, “sua raiva se volta contra você”, e assim por diante.

Portanto, o karma tende a ser visto como um castigo, uma resposta corretiva do universo, uma contracorrente que deve ser paga, etc. Esta visão é errada, uma vez que a nossa capacidade mental de gerar energias do tipo “A” para o amor, por exemplo,

é a mesma que a nossa capacidade de estimular energias do tipo “O” para o ódio. Ambos responderão com igual intensidade e natureza, deixando claro que o karma não é bom nem mau. Só existe porque nenhuma energia é perdida. Bons ou ruins são nossos pensamentos, emoções e ações, que escolhemos.

Portanto, não existem elementos de culpa, condenação ou gratificação no conceito budista de karma. Existe o conceito amplo de escolha e responsabilidade. Somos o produto das nossas escolhas, e somente mudando as nossas escolhas poderemos mudar a carga energética que carregamos. Nenhuma pessoa violenta pode esperar ser acariciada por outros seres vivos, assim como ninguém que realmente acaricia os seus semelhantes deve esperar ser esbofeteado.

Saindo do raciocínio físico-energético e observando esses mesmos fatos pelo ângulo psíquico e comportamental, diversos autores conceituam o karma como “a lei da causalidade moral”; ou seja, a ética que, enquanto comportamento, constitui um fator determinante na qualidade e na natureza dos nossos estados mentais, ou seja, na qualidade da nossa vida.

O Buda, entretanto, mergulhou mais fundo no karma do que em compreendê-lo a partir de nossas ações. Ele usou karma, referindo-se à volição, a intenção ou motivo por trás de uma ação. Ele disse que o karma é volição porque é a motivação por trás da ação que determina o fruto kármico. Inerente a cada propósito da mente está uma energia poderosa o

suficiente para produzir resultados subsequentes. Quando entendemos que o karma é baseado na volição, podemos constatar a nossa enorme responsabilidade em tomar consciência das intenções que precedem as nossas ações. Se não estivermos conscientes dos motivos da nossa mente, quando surgem volições inábeis, podemos agir inconscientemente de acordo com elas e, assim, criar condições de sofrimento futuro.

A consequência desta observação budista é que o que queremos importa mais do que o que fazemos em termos de geração de energia, definindo o karma como um fenômeno estritamente moral e reforça a doutrina que exige um conhecimento profundo das nossas emoções e um domínio completo da mente. Esta predominância da importância da intenção no karma assemelha-se parcialmente ao conceito de "pecado" no Cristianismo, que pode ser cometido "em pensamento, palavra e ação". Não é necessário matar; somos assassinos a partir do momento em que desejamos conscientemente matar.

A doutrina do Karma questiona o que acontece com esse "agregado impermanente" após a morte do indivíduo. A resposta tradicional do Budismo de raiz sempre foi a afirmação da transmutação da energia. Uma vez desaparecido o seu núcleo agregado, que era o estado mental da pessoa em vida, esse agregado impermanente, uma estrutura energética, estará disponível e liberado (emanará) na natureza. Nesse estado, já não integrado num sistema energético específico, será atraído para algum outro núcleo agregado em desenvolvimento

que seja qualitativa e quantitativamente compatível. Pela natureza destas energias, o novo núcleo adicionado será uma nova vida no processo de formação.

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

Olhando o conceito de karma por esse ângulo, tem-se (pelo menos tenho eu) a sensação de que estamos falando do roteiro de um filme de ficção. Porém, logo retorno à realidade e ao pensamento crítico quando me lembro que se Carl Jung estivesse ao meu lado naquele momento e eu lhe perguntasse o que é o inconsciente coletivo, ele provavelmente me daria a mesma descrição.

Em seu psiquismo e estados mentais você carrega conhecimentos, aprendizados e experiências adquiridas desde o início do Paleolítico, há 150 mil anos, sem nunca ter tido uma experiência pessoal relacionada a eles. E quais foram os canais de transmissão dessas energias agregadas e dispersas com tanta frequência em tantos indivíduos? O nome é genoma humano.

Nunca se sinta jovem. Sua consciência desfruta, sofre, ama e odeia tudo de novo que a habita. Seu inconsciente, porém, é mais antigo que a espécie porque, mesmo antes de sermos hominídeos, já havíamos aprendido muito com os primatas nesta

dança sem fim da evolução.

Raul Seixas enganou-se ao dizer em seu poema que nasceu há 10 mil anos. Foi muito, muito antes. Sendo um conceito anterior ao Budismo, e hoje pulverizado por milhares de diferentes correntes, grupos, seitas e tendências, o princípio do karma é descrito de formas que vão desde crenças teocêntricas fundamentais até fantasias delirantes, segundo a imaginação popular e a pseudociência.

Se quisermos compreender o princípio budista do karma, quer o aceitemos ou não, só podemos confiar em dois elementos: o cânone Pali e a ciência contemporânea.

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



**Fig7** “A Grande Cadeia de Seres” —Rethorica Christiana — 1579  
dC

---

<sup>7</sup><https://smarthistory.org/engravings-in-diego-de-valadess-rhetorica-christiana/>  
(Instituto de Pesquisa Getty)

Cada cosmovisão (como vemos e entendemos o universo, o mundo em que vivemos e a nós mesmos) estabelece uma hierarquia entre os seres devido ao fenômeno da desigualdade entre os indivíduos.

Todas as tradições filosóficas e religiosas apresentam as suas definições desta hierarquia, a qual é uma forma de proclamar a sua cosmovisão. Na figura acima podemos observar os conceitos cristãos representados durante o século XVI, registados em todas as culturas e religiões ocidentais: o criacionismo, as plantas e os animais como formas de vida inconscientes e sem alma, a cosmovisão antropocêntrica, o céu e a terra, o inferno ligado a uma realidade codificada. e estrutura ética deontológica apoiada em recompensa e punição.

Expressando a profunda distância entre as tradições ocidentais e orientais, na figura seguinte podemos perceber a hierarquia entre os seres concebidos pelas antigas culturas hindu e védica, posteriormente reinterpretados pelo budismo, o Samsara, como veremos e explicaremos.



Na primeira forma, a cosmovisão (ou cosmovisão) parte de uma ideia pré-estabelecida sobre o

universo e, orientada pelo conteúdo dessa ideia, desenvolve suas concepções de universo, de mundo e dos seres. Chegamos assim (no nosso caso do ser humano) a uma antropovisão, sendo uma conceituação necessária para construir uma ordenação de valores entre os seres.'

Esta antropovisão não se baseará em nenhum elemento empírico, experimental, mas apenas no contexto ideal pré-estabelecido pela cosmovisão.

Essa é a visão de mundo idealista.

A segunda forma de construir uma visão de mundo segue o caminho oposto: uma visão racional é feita a partir da realidade empírica e evolui para uma visão do mundo e do universo.

Estas são visões de mundo realistas.

A história e a ciência mostram que cosmovisões realistas nascidas de antropovisões podem levar a construções verdadeiras ou falsas, dependendo da sua origem e desenvolvimento. Dispõem de diversos recursos epistemológicos para corrigir quando seus resultados são errôneos, mesmo que sejam substanciais.

Por sua vez, as cosmovisões idealistas invariavelmente chegam a resultados lógicos e antropologicamente falsos. Por serem errados e improváveis, expressam-se através de dogmas (impedimentos impostos ao pensamento crítico), impossibilitando expô-lo à ciência, adaptá-lo e desenvolvê-lo.

Tornam-se, portanto, conceitos opostos sem

possibilidade de conciliação lógica ou hermenêutica.

Os aspectos que mais distinguem um do outro são os seguintes:

O fundamento essencial de alguém é determinado por um sistema pré-estabelecido de ideias (ideologia), imutável e não relativo, que prevalece sobre qualquer outro contexto epistemológico e do qual tudo o mais deriva. Em contrapartida, o fundamento das cosmovisões realistas nasce de uma antropovisão submetida a processos cognitivos, experimentais e à crítica do conhecimento, e agrega conteúdo para formular suas observações de contextos mais amplos e complexos, como o mundo e o universo.

Partindo de um apoio ideológico absoluto, as cosmovisões idealistas exigem a existência de uma divindade central superior a tudo, ontologicamente capaz de construir e dirigir o universo e tudo o que ele contém, incluindo o homem.

Nas cosmovisões realistas, tudo o que existe é mutável e impermanente, inclusive os homens, especialmente o próprio universo. Nenhum deus criador poderia ter construído este universo como ele é. Este deus só pode existir na imaginação dos homens.

Nas cosmovisões idealistas, todo conteúdo transcendental é permanente e imortal por natureza. Eles estarão lá para sempre. Os humanos são imortais; os deuses e divindades, anjos, santos, querubins e demônios são permanentemente

eternos. Estas entidades existem nestas crenças idealistas; não são simbólicos, metafóricos ou referenciais. São seres estranhos para nós, humanos com quem nos relacionamos.

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

As visões de mundo idealistas menosprezam o nosso processo evolutivo genómico e a influência do nosso inconsciente colectivo na formação da sociedade e da experiência humana, incluindo a sua ética, que eles acreditam ser ditada por Deus através de revelações.

Por outro lado, as cosmovisões realistas incorporam-se à sua realidade e transcendem toda a experiência inconsciente humana.

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

Ambos os modelos de cosmovisão são paradoxais: o idealista parte de um deus criador e chega a um homem que não precisa dele, e o realista parte de um homem que caminha para descobrir a existência dos deuses e descobre que ele, o homem, está só.

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

Não são apenas dois designs diferentes, mas dois conceitos estritamente opostos.

Nas tradições ocidentais, os seres humanos são considerados seres permanentes criados por Deus, chamados “à sua imagem e semelhança”, com um destino pré-estabelecido supervisionado pela divindade, que pode intervir nele através da “providência divina” (um plano divino específico). . para cada ser humano vivo), mesmo por meios milagrosos. Os seres são o que Deus pretendia que fossem, e as pessoas devem aceitar esses desígnios e destinos como a vontade da divindade.

A hierarquia dos seres é, portanto, algo de conteúdo relativamente indeterminado. Dada uma natureza imutável e governada por divindades que também são imutáveis, todos os homens são igualmente insignificantes. Eles foram feitos “inocentes e ignorantes” e depois corrompidos ao cometerem o “pecado original” ao comerem o fruto da “árvore do conhecimento do bem e do mal”. Em termos racionais, isso significa que o homem perdeu a inocência ao tentar deixar de lado a sua ignorância e saber o que é o bem e o mal através da sua própria experiência existencial. Sendo esta hierarquia um modelo ético deontológico, não caberia ao homem fazer isto ou aquilo, ao caber somente a Deus dizer-lhe o que é o bem e o que é o mal. Por este (seu pecado original), o homem foi punido com o que chamou-se de “condição humana”. A “condição humana” faz parte há séculos de narrativas longas, retóricas e inacabadas, para dizer o que Buda disse numa curta frase na sua Primeira Nobre Verdade: “O sofrimento é a natureza humana.

O homem, portanto, não tendo participação em sua ontogênese, sua hierarquia é bastante simples, limitando-se a colocá-lo numa relação valorizada com divindades e semidivindades, todos homens permanentes, imutáveis e imensamente superiores.

Essa simplicidade conceitual pode ser percebida na representação gráfica da “Grande Cadeia dos Seres” do cristianismo medieval, reproduzida acima.

No Budismo, a hierarquia é muito mais complexa, uma vez que não existe tal divindade criativa. Nascidos de um processo evolutivo natural e espontâneo do universo, os homens são os criadores de seus mundos e de suas próprias vidas. São seres sem destino que carregam a consciência de suas experiências presentes, o desconhecimento de suas heranças energéticas e o aprendizado da espécie registrado nos arquétipos anexados ao genoma da espécie.

É um ser que não nasce inocente nem ignorante, com participação relevante em sua ontogênese. É um ser que se constrói num universo onde tudo se transforma a cada gesto, a cada pensamento e a cada ação, e nada resta, nem mesmo o próprio universo.

A hierarquização deste ser em escala cósmica torna-se extremamente complexa. '

Tal complexidade é o que a figura do Samsara, a Roda da Vida Budista, visa mostrar.

Samsara significa o ciclo sucessivo e incessante de nascimentos, mortes e transformações, não do

indivíduo, que se extingue com a morte, mas de suas energias existenciais conscientes, até que este agregado atinja sua iluminação, estado em que romperá o círculo do Samsara. . , integrando-se ao imenso agregado cósmico da consciência e fazendo com que o renascimento não ocorra mais. O objetivo é a iluminação, significando harmonia total e integração cósmica completa e consciente.

O conceito de iluminação escolhe um homem que é dono de seu destino e participante de sua ontogênese que é hierarquizado não como é porque, em princípio, não é nada, mas como é à sua maneira dentro deste ciclo. Nas áreas e ambientes do ciclo Samsara, cada um escolherá com quais características comportamentais e éticas realizará seu caminho evolutivo, enriquecendo ou empobrecendo qualitativamente o agregado energético que carrega. O argumento budista opta por uma hierarquização de natureza ética e não ontológica.

Para compreender este universo de conceitos, é fundamental lembrar que esta hierarquia budista inclui metáforas, simbolismos, figuras arquetípicas e elementos históricos. Nada nele é literal ou objetivo; tudo é figurativo, seguindo os padrões de expressão e comunicação das culturas védica e hindí. Em vez de níveis, a hierarquia utiliza a ideia de “reinos” ou esferas onde as pessoas vivem e nas quais seus agregados impermanentes podem renascer e ser incorporados à nova vida em formação, de acordo com suas qualidades.

Existem seis reinos de seres consoante o Budismo:

O Reino dos Seres do Inferno: Naraka / gati / Jigokudō .

O reino dos espíritos/fantasmas famintos: Pretagati / Gakidō ...

O reino animal: Tiryagyonigati / Chikushōdō ...

O reino dos seres humanos: Manusyagati / Nindō

O reino dos semideuses: Asuragati / Ashuradō

O Reino Divino: Devagati / Tendo

Deveríamos entender os reinos 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 um desses reinos, até mesmo no reino animal; devido a esta base ética.

A hierarquia dos seres no Budismo é uma classificação ética. A presença de expressões místico-mágicas, a caracterização de divindades e semidivindades e os tipos de seres considerados são figurações que comunicam ideias e não realidades observáveis. Essa hierarquia não possui uma estrutura doutrinária, mas apenas um caráter semiótico,

Todas essas abordagens são necessárias para possibilitar a leitura e a compreensão do Samsara. Não acrescenta nada à doutrina budista como conteúdo, mas sintetiza e inter-relaciona todos os seus elementos primários.

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 e o renascimento como ciclos repetitivos. . O Samsara aprisiona o homem nestes ciclos de vida e morte até que ele alcance a iluminação, se integre com a verdade e se liberte deste ciclo para não precisar mais nascer no reino Humano e morrer sucessivamente.

Suponhamos que traduzimos suas referências e significados simbólicos, culturais e históricos agregados, os arquétipos e valores apresentados na forma de divindades, o significado das cores, os elementos referenciais dos animais, as relações e estruturas geométricas. Nesse caso, extrairemos absolutamente tudo o que foi escrito neste livro e ainda muito mais que ainda faltaria ser escrito desta figura.

Samsara, a Roda da Vida, é uma das mais emocionantes obras da gráfica oriental, não pelo seu valor estético, visual ou doutrinário, mas pela imensa capacidade de expressão de um dos mais complexos sistemas filosóficos e éticos do humanismo. Com um pequeno desenho, ele transforma bibliotecas inteiras em pó e provoca a impressão do impossível: "observar o budismo". em toda a sua diversidade cultural, vestida com todas as nuances e crenças populares, superstições e projeções imaginárias que lhe foram acrescentadas ao longo dos séculos, todas as línguas e símbolos que utilizou para dizer as mesmas coisas a povos tão diferentes. , seus dialetos e semântica, seus mistérios e realidades.

Aliás, não interpretaremos profundamente a figura deste texto; teríamos que escrever outro livro.

No entanto, podemos chegar a uma explicação mais simples e razoável da seguinte forma:

# Samsara, a roda da vida.



Fig<sup>8</sup>

Samsara é um conceito básico no âmbito da filosofia oriental que resume a noção de existência perpétua e

---

<sup>8</sup> <https://educalingo.com/pt/dic-de/samsara> . Recuperado em 10/01 2023

o ciclo de renascimento. A interligação de experiências, atos e efeitos ao longo de várias vidas manifesta-se como um fenômeno cíclico no decorrer da vida.

As origens do Samsara remontam às antigas escrituras indianas, que precederam o início do Budismo em muitos séculos. O conceito de Samsara vem das culturas védica e Upanishad , que lançaram as bases mais antigas do discurso filosófico hindu.

Os Upanishads introduziram as noções fundamentais de Atman, a alma individual, e Brahman, a realidade última. Esses conceitos formam a base para a compreensão da essência do Samsara e de muitas outras competências em toda a filosofia oriental.

O renascimento é central para o conceito de Samsara, no qual o Atman , após ter experimentado uma vida, transmigra para outro corpo físico ou estrutura viva.

Este ciclo perpétuo de renascimento é governado pelo princípio do karma, a lei moral de causa e efeito. As ações de uma vida influenciam as circunstâncias da próxima, criando uma cadeia contínua de causa e consequência.

Embora Samsara seja um conceito fundamental hindu, muito mais antigo que o budismo, Siddharta Gautama deu a esta complexa estrutura semiótica diferentes significados e interpretações. Entre essas novas e diferentes interpretações, uma das mais substanciais é o significado e o conteúdo do renascimento. Na sua formulação original, o renascimento estava fortemente ligado à ideia de “reencarnação”, que significava a continuação do eu individual num novo corpo vivo.

Essa compreensão veio das origens dos Upanishads ,

que proclamavam a existência do Atman (alma individual). Visto que Siddharta Gautama rejeitou a ideia de Atman e negou a perpetuidade ou eternidade do indivíduo humano, o conceito budista de renascimento é essencialmente diferente de qualquer conceito de reencarnação, como discutimos anteriormente.

Outra diferença substancial trazida pelo Budismo para a estrutura conceitual do Samsara está relacionada ao significado de sua estrutura básica: segundo a interpretação budista, o Samsara não é um plano divino, mas um ciclo implacável de sofrimento no centro da existência humana. . A perspectiva budista do Samsara é uma exploração complexa e matizada do sofrimento humano, da natureza da realidade e do caminho para a libertação.

Por estas razões, na interpretação budista predominante do Samsara, o conceito de Dukkha é frequentemente visto como sofrimento, mas abrangendo um espectro mais amplo de insatisfação, angústia e descontentamento. O Buda declarou que Dukkha marca inerentemente a vida em sua primeira nobre verdade. Esse sofrimento não se limita à dor física, mas se estende à turbulência mental e emocional que as pessoas vivenciam ao longo da vida.

Esta percepção não se limita às formas mais evidentes de dor, mas é inerente ao processo de existência. Nascimento, envelhecimento, doença e morte são aspectos inevitáveis da vida e cada um deles contribui para o significado geral de Dukkha . ( Bikhu Bodhi )

Portanto, no Budismo, o ciclo do Samsara é frequentemente representado como uma roda, representando o ciclo contínuo de nascimento, morte

e renascimento. Este ciclo, impulsionado pelo karma, perpetua o sofrimento à medida que os indivíduos renascem em novas formas de vida com todos os traços cármicos das suas ações passadas. Karma é o mecanismo pelo qual o Samsara se move, não como um sistema ou condição determinista, mas como seu conteúdo essencial, a lei de causa e efeito moral, que sublinha a responsabilidade dos indivíduos pelas suas ações.

Numa breve explicação,

“Os significados das partes principais do diagrama são:

- O centro da roda representa os três venenos.
- A segunda camada representa ações positivas e negativas ou karma.
- A terceira camada representa os seis reinos do samsara. (\*)
- A quarta camada representa os doze elos de origem interdependente.
- O monstro que segura a roda, chamado Yama, as forças da morte, representa a impermanência.
- A lua na roda representa a libertação do ciclo samsárico de existência.
- O Buda apontando para a lua indica que a libertação é possível.

O Dalai Lama escreve:

“Simbolicamente, os três círculos [internos], movendo-se do centro para fora, mostram

que as três emoções aflitivas[3] de desejo, ódio e ignorância dão origem a ações virtuosas e não virtuosas, que por sua vez dão origem a níveis de sofrimento. na existência cíclica. A borda externa que simboliza os doze elos da origem dependente indica como as fontes de sofrimento (ações e emoções aflitivas) produzem vidas na existência cíclica. O ser feroz segurando a roda simboliza a impermanência.

A lua [no topo] indica libertação. O Buda à esquerda aponta para a lua, o que significa que a libertação que faz cruzar o oceano de sofrimento da existência cíclica deve ser atualizada” Roda da Vida. (22 de outubro de 2015). Enciclopédia Budista Tibetana. Consultado às 13h40. 10 de setembro de 2023 em [http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Wheel\\_of\\_Life&oldid=210289](http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Wheel_of_Life&oldid=210289).) (\*) Reino dos Deuses, Reino dos Deuses, Deni, Reino dos Animais, Reino dos infernos, Reino dos Fantasmas Famintos e Reino dos Humanos.

Um porco, uma cobra e um galo estão no centro da roda da vida. Eles representam os três venenos da inconsciência, da agressão e do desejo. A cobra e o galo emergem.



da boca do porco, pois a agressão e o desejo surgem da inconsciência. A inconsciência é o não reconhecimento da nossa verdadeira natureza e, portanto, a percepção de que existimos de forma independente.

**Fig.º** Quando nos experienciamos como separados, Dos outros surge a necessidade de se defender e proteger, e essas ações são geralmente baseadas na agressão e no desejo. Na imagem da Roda da Vida, os três animais localizados no centro mordem o rabo e se perseguem um após o outro. Este ciclo contínuo de inconsciência, agressão e desejo é o combustível que move a roda da existência cíclica.

Assim como o porco (inconsciência) é a fonte da cobra e do galo (agressão e desejo), a inconsciência, que muitas vezes é traduzida como ignorância, é o primeiro elo dos 12 elos de origem interdependente. O não reconhecimento de nossa verdadeira natureza e, portanto, ver-se como separado e independente dos outros e dos fenômenos, coloca a existência cíclica em movimento. Assim que deixamos de reconhecer a nossa verdadeira natureza, as sementes cármicas de incontáveis vidas anteriores começam a amadurecer

---

<sup>9</sup> Os três venenos da mente, no centro da roda.  
<https://japaoreal.com/2023/04/16/samsara-um-guia-sobre-os-seis-reinos-do-rokudo/>

na forma de um sistema psicofísico único composto pelos cinco agregados e pelos cinco elementos. Isso ocorre nos links dois a cinco. Uma vez que este sistema mente-corpo esteja totalmente funcional, suas faculdades sensoriais e sua consciência encontram um objeto sensorial; o contato é feito. Este é o sexto link. Desse contato surge o sétimo elo de sentimento e a experiência do contato é classificada como agradável, desagradável ou neutra.

Com este sétimo elo de definir a experiência como agradável, desagradável ou neutra, são ativados o oitavo, nono e décimo elos: saudade, apego e devir. Esses elos são cruciais porque são os elos que, em última análise, produzem karma. O tom de sentimento que surgiu no sétimo elo dá origem ao oitavo elo da saudade. Este é o desejo de captar experiências agradáveis, afastar as experiências desagradáveis e permanecer indiferente às experiências neutras ou o desejo de que as experiências neutras não se dissipem.

Com base nesse anseio surge o nono elo do apego. O apego é a fase em que se formula pensamentos, age exageradamente segundo o desejo. Planejamos, imaginamos, reunimos suprimentos narcisistas e fortalecemos nossas opiniões enquanto nos preparamos para tomar ações que sirvam para proteger ou reforçar nosso senso de identidade. Este processo interno dá origem ao décimo elo do devir (bhava). É quando representamos nosso anseio e apego.

Essas ações do corpo, da fala e da mente criam karma, dando origem ao décimo primeiro elo do nascimento e ao décimo segundo elo do envelhecimento e da morte. O décimo primeiro elo pode ser entendido

como o nascimento e a duração de outra vida, de um estado de espírito ou mesmo de um novo momento. No décimo segundo elo, envelhecimento refere-se ao envelhecimento e ao sofrimento que ocorre desde o nascimento até a morte do nosso corpo físico atual ou a passagem de um estado, ou momento mental.

## Budismo e religião

O título acima é uma especulação inútil, segundo o pensamento do Buda. Um clichê cultural é um rótulo que queremos colocar em todas as coisas para identificá-las pretensiosamente, de relance, sem conhecê-las. De acordo com isto, só temos tempo para as coisas essenciais das neuroses do nosso milênio. Entre eles não está o verbo viver.

Contudo, considerando o perfil da história contemporânea e a permanência sistêmica do binômio religião/conflito, entremos nisso.

Conceituemos o que é religião para ter certeza de que estamos falando da mesma coisa.

O termo latino deriva de “re-ligare”, que significa: “unir novamente”, reunir o que estava separado.

Desde a antiguidade, o nome “religare” foi dado a todos os sistemas de crenças que visavam restabelecer o vínculo entre o homem e a divindade, considerado rompido em algum momento por culpa do homem. Essa ruptura ocorreu porque, de alguma forma, o homem ofendeu a divindade com seu comportamento, distanciando-se de Deus e merecendo o sofrimento que lhe foi imposto como punição. Desta forma, o ser humano individual, cuja individualidade é imortal através de uma alma

eterna, necessita aproximar-se novamente da divindade, através da prática de uma série de preceitos, para receber dela, após sua morte física, acesso a um mundo de eternidade. satisfação.

Na verdade, esta formulação evoluiu ao longo do tempo. Hoje abrange formas muito variadas do conceito, a ponto de ser difícil estabelecer com clareza seus contornos, motivando complexos estudos etnológicos e sociológicos considerados por E.B.Tylor no capítulo XI de seu livro "Cultura Primitiva," publicado em 1871:

Do conceito arcaico de " re-ligare ", posteriormente discutido por Emile Durkheim, evoluiu a aceitação de um fundamento "mínimo necessário" para uma configuração conceitual da existência de uma religião, que seria uma "preocupação central para 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> ).

A posição de Taylor foi aceita hoje por inúmeros estudiosos, mas, embora verdadeira, torna-se uma frágil simplificação diante das tendências de aproximação do campo conceitual religioso com diversas formas de humanismo, filosofias sociais e outras ideias, sempre baseadas na discussão sobre o que realmente é "divindade".

Portanto, entendemos que definir algo como religião, além do mínimo necessário de Taylor( que deve ser respeitado para o bem da ciência), devemos acrescentar o seguinte para ter um conceito cognitivo e etnográfico:

Toda religião é um sistema de crenças, e não uma crença isolada;

Este sistema está ligado a um centro que proclama a existência de uma divindade capaz de criar e governar o mundo e os homens (Tylor).

Em torno deste centro do sistema de crenças, outras crenças complementares e necessárias são formadas e sustentadas, proclamando, no mínimo, a existência de uma alma eterna do indivíduo e de uma estrutura de recompensa/punição a ser vivenciada eternamente após a morte do corpo físico.

A religião é inexoravelmente um sistema dicotômico fundado em pressupostos metafísicos.

Quer seja antiga ou moderna, qualquer religião apresenta invariavelmente todos estes fundamentos. Em não sendo assim, não se trata de uma religião, mas de outro modelo cosmológico ou cognitivo a ser definido.

Vemos estes elementos firmemente estabelecidos nas tradições cristãs, judaicas e muçulmanas. No Cristianismo, por exemplo, o homem era a criatura favorita de Deus e vivia num paraíso onde todos os outros seres estavam lá para servi-lo. Um dia, o homem desobedeceu à divindade de uma forma

que nunca foi claramente explicada; por isso ele sofreu a pena de expulsão. Portanto, é necessário reconectá-lo com a divindade para alcançar uma eternidade de felicidade pessoal indescritível, mantendo sua identidade humana existente antes de sua morte física. Alcançar tal eternidade significa respeitar as crenças, seguir as práticas e rituais e obedecer aos preceitos estabelecidos por aquela religião.

Somente através da análise desses componentes, portanto, é que podemos falar de religiões.

Popularmente, porém, diz-se que Buda, tanto quanto Jesus Cristo, fundou uma religião. Nem um nem outro o fizeram. Tanto num quanto noutro casos, as religiões foram criadas e desenvolvidas por homens comuns, em tempos posteriores à morte de ambos, germinando a constituição de igrejas("eclasia"), organizações pura e limitadamente humanas, frequentemente envolvidas nas lutas pelo poder político e econômico. O profundo humanismo de Buda e de Cristo foi e manipulado para a constituição de uma base ideológica necessária a essas empreitadas. Não faltou a isso a audácia insana de atribuir a ambos expressões que jamais disseram ou fizeram.

Sobre Jesus de Nazaré disseram, portanto, que ele fundou uma igreja que nunca fundou. Não há nenhuma prova ou resquício histórico desses fatos. Há breves relatos em algumas linhas de textos escritos 30 anos após sua morte por pessoas que nunca o viram ou ouviram, e que criaram um momento formal imaginário para o fato, como a

afirmação evangélica de que Jesus teria dito: “Pedro, tu és uma rocha, e sobre ela construirei minha igreja.”

De acordo com vários teólogos respeitados e revisionistas modernos, Jesus não disse e nunca diria isso.

Jesus não queria constituir nenhuma igreja. Ele pregou uma cosmovisão espiritualista e libertária e propôs uma doutrina escatológica humanista de extraordinária beleza e coerência.

Ele foi então assassinado pelos judeus religiosos em nome dos seus deuses, numa cerimônia macabra de ódio e horror, para deixar claro a todos os que se importassem que o clero judeu não admitiria nada que falasse mais alto aos povos submissos do que as suas escrituras obscuras. e suas relações duvidáveis com o invasor romano.

No caso de Buda, temos evidências numa abundante literatura da época, preservada nas primeiras comunidades, que reproduz suas próprias palavras. Essas palavras, proferidas pessoalmente pelo Buda, e devidamente registradas, descartam qualquer ideia de religiosidade em seu verdadeiro sentido estrutural, como antes descrito.

Buda não poderia ter fundado uma religião porque aparentemente negou tudo o que era essencial para a construção de tal sistema de crenças.

Buda era o que chamamos de agnóstico; Ele não aceitou a existência de um deus que criou o universo e de seres que governam a vida dos homens, suas

alegrias e sofrimentos, seus erros e acertos, seus destinos, acertos e fracassos.

Pelo contrário, Siddharta acreditava no homem emergindo do processo evolutivo da natureza, que não carrega nenhum destino escrito, nenhuma missão específica ou formação pré-estabelecida, nenhuma alma eterna e nenhuma essência que preceda a existência.

Milênios antes de Kierkegaard e Jean-Paul Sartre, Buda foi um precursor do existencialismo: o homem que se constrói a partir da sua experiência, do seu conhecimento das coisas e da sua experiência pessoal, que lhe conferem consciência e liberdade de escolha. Um ser que conhece, escolhe e age a cada momento, sendo o único responsável pela sua própria experiência.

A existência precede a essência.

Todas as antropologias religiosas sejam quais forem, tem em seus fundamentos a ideia de um homem incapaz e impotente, um mendigo com as mãos estendidas para a divindade que tudo fornece, implorando pela satisfação dos seus desejos, tremendo sob o peso dos seus medos e rastejando pelo peso de suas culpas.

Essa humanidade claudicante é esculpida pela cultura através da exploração da ignorância e dos medos do homem comum. Nada mais do que a imagem de um cenário de exploração do homem pelo homem.

Para o Budismo, esta imagem é uma aberração.

Buda não aceitou uma alma individual eterna; neste assunto o resto são corolários.

Às vezes leio escritos que afirmam que Buda criou “uma religião não-teísta”. Passei muito tempo refletindo sobre o significado desta afirmação e cheguei à conclusão de que ela tem o mesmo significado que dizer que existe uma “bola quadrada”. feita por alguém que não conhece nem o sujeito, nem o predicado: não sabe quem foi Buda e não sabe o que significa religião.

Buda não criou a religião; fez ciência e filosofia. 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 conservacionismo ecológico e dos conceitos sobre a matéria e a energia, que a física quântica só muito recentemente atingiu.

Por outro lado, Buda nunca lutou contra a religião, qualquer que fosse, simplesmente porque a sua doutrina não precisava destruir absolutamente nada nas pessoas, como as crenças das quais as mesmas precisavam para existir. Buda recomendou o respeito por todas as religiões e crenças, mas ele não tinha nenhuma nem propôs nenhuma, no sentido em que podemos entender o que na atualidade chamamos de religião.

## Ética

Quando Buda proclamou os princípios de sua doutrina, ele colocou grande ênfase no conhecimento e no comportamento ético. Eles constituem uma das três abordagens do ensino superior: ciência, ética e mente.

De todas as doutrinas humanistas, o budismo é a que mais importância concede à estrutura ética, até o ponto de constituir uma das três estruturas fundamentais do conhecimento: é um dos três ensinamentos superiores, sem o qual ninguém alcança os propósitos de sua vida. Além disso, sem uma compreensão da ética budista, não é possível compreender a sua cosmovisão.

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

Quando esta doutrina surgiu, todo o contexto ético, independentemente de onde ou quando, tinha origem em duas fontes que determinavam o seu

conteúdo, forma, preceitos, regras, ritos e crenças: a religião e o poder político-econômico. e todos os seus respectivos interesses.

A história das religiões, da filosofia e da política mostra que este ainda é o caso hoje.

Buda propôs uma doutrina que conflitava em conteúdo com muitos dos princípios éticos da época. Respeitava todas as crenças, religiões e valores da sociedade, mas o que pensava ia muito além do que via e entendia.

A doutrina budista e a ética eurasiática da época chocaram-se de tal forma que seu pensamento não pode ser visto hoje como uma doutrina moral paralela, protestante e divergente. Não; era uma doutrina oposta e excludente, assim como foi a teoria heliocêntrica de Galileu Galilei comparada ao estreito e ignorante geocentrismo medieval.

Buda observou o mundo em que vivia com grande lucidez. Ao percebê-lo, questionou-se como era elaborado e expresso o comportamento básico que orientava o homem a viver em sociedade:

"Este mundo está envolto em trevas.  
Apenas alguns podem ver aqui. Poucos  
pássaros escapam da armadilha. Apenas  
alguns escapam para a luz do céu.  
(Dhammapada verso 174)

O comentário do Buda foi uma questão fundamental

sobre o estado da ética, que ressoa hoje.

Mais de 2.000 anos depois, a “luz do céu” ainda não atraiu muitas pessoas. O nosso mundo globalizado, nascido da revolução tecnológica mais importante que a humanidade já viu, é predominantemente habitado por pessoas robóticas, digitalizadas, virtualizadas, inanimadas, aglomeradas e desesperadas.

Vivemos no milênio do “eu”. Sem sabermos reinventar-nos a partir do confinamento da nossa mesmice, tornamo-nos solitários e desintegrados socialmente e apegamo-nos ao pior da espécie: a imagem ilusionista de nós mesmos, a cegueira definitiva do narcisismo.

As impressões que habitavam a mente de Buda, no seu sentido mais profundo, vem das mesmas causas que vemos expressas hoje em blogs de mídia social, em designs de camisetas, em tatuagens corporais bregas, em reality shows e no que vemos quando olhamos pelas nossas janelas.

"Que ética é esta? Que deuses são estes? Que seres são estes? O que lhes permitiu cobrir a história humana com sangue, miséria e dor? Que céus e que códigos morais lhes deram legitimidade para cruéis guerras de conquista, desde os tempos antigos até hoje: as cruzadas cristãs medievais, as câmaras de tortura da chamada "Santa Inquisição", o recente domínio invasivo do imperialismo europeu dizimando populações nativas na América, escravizando países e continentes como a Índia e a África, enquanto a

Rainha Vitória a proclamava o seu pudor neurótico e hipócrita. Que deuses marcharam emprestando seu nome e semeando o terror nas "guerras santas" do Oriente Médio? Que deuses, que seres são aqueles que abençoam os assassinos uniformizados, que destroem o mundo em que vivemos, que nos cobrem de ódio, ou quem nos cobre de ódio, ou aniquilam espécies para fazer casacos luxuosos para os ícones da luxúria e da vulgaridade? Quem são esses deuses, essas pessoas ou governantes que jogam bombas atômicas sobre 250 mil pessoas inocentes, queimam o Vietnã com napalm e dormem profundamente enquanto a África Subsaariana morre de fome, ignorância e miséria?

Que moralidade é esta, que deuses são estes, que seres somos nós, mais loucos, pútridos e cruéis que os demônios dos quais afirmamos proteger-nos e que nos parecem ser os promotores da ignorância, da violência, do ódio, da estupidez, e infortúnio?

Que religiões são aquelas que criam deuses monstruosos para aplaudir e justificar a loucura estúpida dos poderosos, para inventar falsos milagres, que seduzem os seus súditos e abraçam mentiras tacanhas para dominar as mentes? Quem são esses seres ou filhos dos enganos que se apoderaram do conhecimento, silenciaram a ciência e santificaram a ignorância durante milênios para que o seu poder terreno e corrupto se perpetue? Embora se apeguem às suas fortunas materiais, derramam o seu desprezo e indiferença na tragédia humana. Que religiões são essas que, intimidadas, permanecem caladas diante do genocídio, das injustiças extremas, das ideologias

sórdidas, da perversão e dos abusos sexuais de seus sacerdotes, tudo para não expor a riscos seus tesouros materiais e seu poder político ?

Não há ética; não existem deuses. Todas as religiões são meras organizações humanas, sedentas de poder, colhendo tesouros incalculáveis do medo, da ignorância e do delírio perturbado da imaginação coletiva, habilmente lideradas por mãos e mentes malignas experientes em manter abertas feridas humanas incompreendidas, a matéria-prima do seu poder e "status quo". Congregações de abutres que falam em nome de deuses narcisistas e cruéis que brotam de suas mentes dementes.

Não há ética no mundo em que vivemos. O que nos é permitido ver é apenas o engrandecimento de uma espécie predatória e desesperada.

Seja esta ou outra visão de mundo e de civilização que o Buda teve, a verdade é que ele viu os pássaros voando em busca de luz como homens construindo uma ética através de suas próprias vidas. Não há deuses, governantes ou demônios que possam fazer isso. Somos os deuses, nossos demônios, e somente nós podemos construir a ética.

No entanto, poucos de nós, que nos enfurecemos contra deuses e governantes, concordamos em submeter as nossas crenças, nossa existência, nosso "eu", poderes pessoais, fortunas e identidades a uma análise crítica tão dura e extrema como a que estamos a fazer aqui.

Poucos aceitam mergulhar profundamente na sua própria realidade e perguntar-se o que pedimos aos

deuses e governantes.

Esta emergência é a porta de entrada conceptual para a ética budista: as incursões reflexivas mais profundas para conhecer e criticar a realidade e a identidade da nossa existência. É uma incursão naquilo que somos quando nos desapegamos das nossas crenças, disfarces, mentiras e meias-verdades, da ignorância, da indiferença, dos medos e do narcisismo, tornando-nos criaturas ridículas que se divinizam.

Esta reflexão nuclear e devastadora sobre o que somos em nós mesmos e o que representamos ou significamos para outras pessoas, para a sociedade humana, para o nosso planeta, para o todo cósmico ao qual pertencemos. Estas reflexões são as sementes mais íntimas de uma ética que possa sobreviver sempre em nosso inconsciente coletivo, seja qual for a brutalidade dos pés que a esmagam,

Para isso, não são utilizados códigos de preceitos, leis escritas em tábuas ou sussurradas pelos deuses aos profetas que os ouvem, nem uma coleção deontológica de atos permitidos e proibidos. Tudo isso é em vão. Não tomaremos um índice catalogado do bem e do mal nesta grande imersão dentro de nós mesmos, mas buscaremos a realidade nua e crua de tudo o que somos e fazemos. Ao adquirirmos este conhecimento saberemos com clareza o que nos une e o que nos separa da humanidade, o que acrescentamos e subtraímos das vidas que nos rodeiam, o que criamos e destruimos com a nossa presença, o quanto crescemos ou diminuimos todos os dias devido a

nosso jeito de ser, o que temos dentro de nós de verdade cognoscível e que universo de fantasias e ilusões carregamos nos ombros.

Não existem códigos, leis, punições ou recompensas; Ninguém nos dirá nada, quer concordemos ou discordemos. Não haverá mensagens dos deuses no caminho, nem pragas de demônios; não encontraremos exames de múltipla escolha para tentar a sorte.

Neste universo silencioso, estaremos apenas na companhia dos companheiros mais perigosos: nós mesmos.

Tudo isso exhibe a gigantesca coragem dos curtos dizeres do Buda.

Somente aqueles que fazem essa jornada dolorosa e devastadora de maneira sincera e profunda, independentemente do tempo ou das circunstâncias necessárias, saberão honestamente quem são e acabarão por se tornar pessoas éticas por sua própria natureza e escolha.

Buda concluiu que a humanidade, sem ética, só poderia caminhar em direção ao horror da sua destruição. Nenhuma configuração de um contexto ético pode ser encontrados nas nossas crenças, culturas e práticas atuais.

A consequência natural desta ideia é que somos infelizes. Só se pode alcançar a felicidade se formos éticos, porque não há felicidade sem verdade e não há verdade sem ética.

Quando escolheu o aprendizado e o conhecimento

da ética como um dos três estudos superiores essenciais para alcançar a felicidade, Buda não se referia apenas ao estudo acadêmico ou teórico da ética, mas principalmente ao conhecimento profundo de nós mesmos.

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

Quando falamos de ética, tendemos a nos ater ao que a ética deontológica ocidental sempre nos ensinou. A ética deontológica é aquela que estabelece ou expressa um "código" (do latim, que significa "livro", "bloco de madeira"), uma lista descritiva do que é ruim e deve ser evitado pelos homens. A origem destes códigos morais é sempre considerada divina e chegou aos homens por revelação. Deus criou essas leis e as revelou aos humanos; É assim que ele quer que os homens e o mundo sejam.

Embora o Budismo também adote preceitos éticos (como os cinco preceitos: evitar matar ou ferir seres vivos, evitar roubar, evitar comportamento sexual impróprio, evitar mentir e evitar álcool e outras substâncias intoxicantes), ele não se expressa na codificação e muito menos num modelo deontológico.

A ética budista é um modelo de comportamento que não se origina em ditames celestiais, mas no aprendizado necessário à vida em comum, à sobrevivência e às disposições de inter-

relacionamentos colaborativos essenciais na evolução social das espécies .

A preocupação ética budista não está centrada numa lista, seja ela qual for, de coisas que não devemos fazer. O importante problema budista no campo da ética reside na identificação das causas do comportamento anti-social e prejudicial ao indivíduo.

Estas causas não constituem uma lista quase jurídica de “pecados” que devem ser procurados, combatidos, controlados e evitados nos seus efeitos. Todas essas causas são aspectos do comportamento humano, comuns e encontrados em todas as pessoas, e não em demônios ou outras entidades imaginárias estranhas ao indivíduo.

Desta forma, um comportamento ético correto não significa simplesmente evitar realizar este ou aquele ato. O comportamento ético expressa o controle em sua mente que pode gerar aquele ato e muitos outros semelhantes a ele, que os códigos não mencionam. Não existem códigos que nos purifiquem; Só nos purificamos conhecendo e controlando certos aspectos da nossa natureza que vivem na nossa mente: eles são os nossos “venenos”.

Estes constituem lista relativamente curta , mas com conteúdo ilimitado. O Buda diz que todos carregamos três venenos em nossas mentes; eles resumem todo mal que podemos fazer: paixão, agressão e indiferença.

Os três venenos da nossa mente estão sempre inscritos no centro da Samsara, como que para

mostrar a origem de todo o nosso sofrimento em cada momento. Esta representação é feita com três figuras de animais: um galo, uma cobra e um porco.

O Galo representa a Paixão (também chamada de apego, ganância ou luxúria): queremos cada vez mais aquilo que nos faz bem. Acima de tudo, o ego está apegado a tudo o que garante a sua sobrevivência – física ou psicológica. Ao mesmo tempo, a paixão carrega 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 Agressão (nojo, raiva, ódio): Tentamos repelir qualquer coisa que acreditamos que possa nos prejudicar ou ameaçar. Como estamos dispostos a magoar os outros para nos protegermos, a agressão é a causa mais importante do nosso sofrimento, mesmo em grande escala.

O Porco representa a indiferença, que faz com que as pessoas priorizem o prazer, o interesse, a ganância e o ego em detrimento do sofrimento de bilhões de pessoas, o qual passa despercebido ou é apagado de suas mentes como algo irritante. A indiferença é o oposto da empatia e da compaixão.

O significado desses elementos tem grande força no pensamento budista, que atribui a cada pessoa a responsabilidade exclusiva de controlar sua mente para não ser dominada por nenhum desses venenos.

Ao longo dos cânones budistas há referências a Mara, o demônio que submeteu Buda a todas as tentações enquanto vivia uma vida mendicante em busca da iluminação. Essas referências são repetidas

em vários outros temas das Escrituras. É comum então ouvir: "Se Buda nega a existência de um deus, como pode afirmar a existência de um demônio? Reitero que nada no Budismo pode ser entendido literalmente. O demônio Mara é uma figuração que simboliza a conjunção destes três venenos em uma mente: a "tempestade perfeita" do que há de pior em nós.

Mara não é uma entidade; É a perigosa agregação dos venenos das nossas mentes. Cada um de nós tem uma Mara latente em nossa mente e controlá-la é nossa tarefa.

Outra questão surge dos filósofos: neste conceito causal de ética não deontológica e na ausência de um "código" abrangente, como saber o que é certo em cada situação?

Buda ensinou que a resposta é simples: em tudo que você fizer, pergunte-se se são esperados bons resultados e se você deseja que isso seja uma regra geral para todas as pessoas. Se a resposta honesta for sim, você está fazendo certo.

Numa calma tarde de outono de 1787, em Königsberg, na Prússia, um professor da universidade local disse exatamente a mesma coisa e chamou esta afirmação de "imperativo hipotético", um dos conceitos de ética mais debatidos ao longo da história da ética. Seu nome era Emanuel Kant.

## 13

## A carnificina de Kalinga e a conquista da verdade



Fig<sup>10</sup>

A Guerra de Kalinga foi um dos episódios mais decisivos da história do Budismo e do desenvolvimento cultural da Eurásia, e trouxe à tona um personagem intrigante e paradoxal de extraordinária intensidade: Samrat Ashoka, ou Ashoka, o Grande, Ashoka, o Amado dos Deuses , ou

---

<sup>10</sup> A Guerra Kalinga. <https://historyflame.com/kalinga-war/> .  
Consultado em 10/01/2023.

Ashoka, o Impiedoso, Ashoka, o Cruel.

Coisas tão opostas e igualmente válidas enquadram-se na vida deste homem de uma forma indistintamente intensa. Tudo o que hoje se pode dizer sobre ele é uma estranha mistura de realidade historicamente comprovada e fragmentos de lendas recolhidas ao longo de qualquer investigação sobre ele e que se impõem como fragmentos lógicos necessários para completar a sua imagem complexa e mal explicada.

Algum dia, provavelmente no ano 304 AC. Ele nasceu em Pataliputra, atual região de Bihar, na Índia.

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

Reinava a dinastia e a etnia Máuria, ali estabelecida pelo avô de Ashoka, Chandragupta, que confrontou 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 várias esposas, Shubhadrangi, ou Dharma, em Páli, que veio da 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 precisamente porque era de origem brâmane, nem seu filho Ashoka, que era mantido afastado dos assuntos reais, pela pouca nobreza de suas raízes,

A rejeição de Ashoka por parte de seu pai, Bindusara, era visível, assim como sua preferência pelos três filhos mais velhos, especialmente Susima , o favorito ao trono.

Neste contexto de rejeição e intriga, o apego de Ashoka à mãe e ao irmão mais novo assumiu dimensões de grande intensidade. Sua mãe, Dharma, era o centro absoluto de seus sentimentos.

Paralelamente a esse cenário, Ashoka recebeu uma educação primorosa e intenso treinamento militar desde a adolescência. Desde muito jovem tornou-se conhecido como um grande caçador e um comandante militar incomparável, com um domínio surpreendente de todas as artes marciais. Sua educação o transformou no que hoje chamamos de “máquina de matar”.

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

O crescimento incrível e desenfreado de Ashoka nas habilidades militares e sua ascendência sobre as tropas começaram a ameaçar as aspirações de seus irmãos mais velhos, liderados por Susima .

Tornou-se necessário remover Ashoka a qualquer custo antes que ele tivesse controle total sobre os exércitos e se tornasse um candidato ao trono. Nesse caminho, tanto seu pai quanto seus três irmãos mais velhos planejaram seu exílio, pois o filho de uma brâmane não poderia residir no palácio de Pataliputra.

Ashoka chegou anonimamente a Kalinga e lá

permaneceu no exílio. Alguns relatos afirmam que em Kalinga ele conheceu uma mulher, filha de um comerciante, e casou-se informalmente com a mesma, escondendo a sua identidade.

Não tardou a se perceber, porém, que Ashoka tinha valor militar Inestimável para o reinado de seu pai Bindusara e, por isso, foi enviado de volta do exílio para reprimir uma rebelião armada na província de Ujjain. Ashoka teve sucesso, mas ocorreram dois eventos decisivos. O primeiro é que com base nas condições da campanha militar que lhe foram delegadas (informação tática, planejamento, disponibilidade de armas, e muitos outros detalhes), ele chegou a suspeitar fortemente que o seu irmão Susima tinha planeado a sua intervenção em Ujjain de uma forma pela qual ele seria facilmente derrotado e morto. O segundo fato é que, embora tenha vencido (contra as expectativas do irmão), Ashoka ficou gravemente ferido na batalha, e morreria se não fosse atendido com urgência.



**Fig.11**

---

<sup>11</sup> Imperador Ashoka. <https://ptbr.khyentsefoundation.org/project/king-ashoka->

Seus generais o levaram secretamente para uma Sangha budista próxima, onde ele se escondeu de seu irmão e foi cuidado por monges e monjas com atenção constante.

Os monges colocaram ao seu serviço exclusivo uma enfermeira, filha de um comerciante, que fazia parte da Sangha: Maharani Devi , com quem, uma vez recuperado, teria se casado.

No entanto, ele não pôde retornar a Pataliputra porque seu pai, Bindusara, considerou inaceitável que um de seus filhos fosse casado com uma budista.

Bindusara então decidiu mandá-lo de volta para Ujjain e o nomeou governador de Ujjain, por ele conquistada.

Depois de algum tempo, seu pai Bindusara faleceu e Ashoka retornou a Pataliputra com sua esposa Devi , que estava grávida de seu primeiro filho, para suas cerimônias fúnebres.

Seu irmão Susima, então, ordena que um de seus comandantes vá até o quarto de sua esposa Devi para matá-la, evitando assim que Ashoka tenha descendentes, dificultando sua disputa pelo trono deixado por seu pai.

Ocorre que sua mãe Dharma estava na companhia de Devi e reagiu ao perceber o que estava acontecendo. Para escapar do local, o assassino mata Dharma e depois foge.

Com o assassinato covarde de sua mãe, Ashoka se torna um homem dominado pelo ódio, para quem a morte e a destruição tornam-se as únicas expressões de sua dor e a única realidade à qual ele se apegava.

Ashoka então mata seus três irmãos mais velhos, cada um em uma situação diferente, e assume a coroa do império Maurya.

Ele se torna um governante despótico e um guerreiro cruel e sanguinário: Ashoka, o Cruel, cujo ódio não pode ser apaziguado por nada.

O então Imperador Maurya inicia uma expansão descontrolada de seu império, aumentando seu território ao dominar continuamente os reinos próximos, marchando sobre eles com sua ira e semeando destruição e horror.

As histórias dizem que o imperador até criou o que foi chamado de "inferno de Ashoka". O Inferno era uma série de câmaras de tortura habilmente projetadas para tornar seu exterior visualmente agradável para esconder seu verdadeiro conteúdo, onde os métodos usados contra seus inimigos incluíam assar pessoas vivas, amputar partes das mesmas para alimentar feras, cortar os quatro membros e deixar o torso morrer de fome e sede, etc.

Sua loucura piorou até que sua esposa Maharani Devi, com quem já tinha dois filhos, abandonou-o e partiu com eles porque não suportava mais conviver com seu ódio e sadismo. Nesta avalanche de terror, os olhos de Ashoka foram atraídos para Kalinga, um reino próximo onde já se refugiara, e que agora lhe interessava como território e centro comercial no

sudoeste da Índia. Kalinga, porém, além de muito próspera e culta, um dos centros do budismo da época, era uma cidade de administração participativa e democrática, e todos os poderes do Estado sempre estiveram relacionados com decisões participativas. Estas pessoas decidiram defender a sua terra e a sua liberdade, e todos se uniram para proteger Kalinga das garras da Ashoka.

O que a história chama de “Guerra Kalinga” durou aproximadamente 12 dias. Ao final deste período, Ashoka havia perdido 5.000 de seus bons guerreiros e, ao redor de Kalinga, a terra estava coberta com 150.000 cadáveres de defensores de sua liberdade, entre eles mulheres mutiladas, velhos e crianças, desmembrados, esquartejados e queimados. Sobre um mar de sangue que ainda fluía na lama. Todas as cidades vizinhas estavam em chamas. Algumas pessoas, mesmo feridas, ainda faziam um último esforço desesperado para viver.

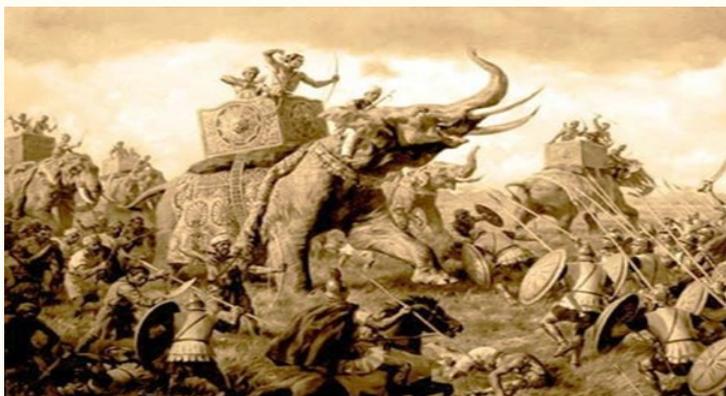


Fig.12

---

<sup>12</sup> A Guerra Kalinga. <https://www.hindujagruiti.org/marathi/news/18448.html> .

Não foi uma guerra, mas um massacre, uma carnificina dirigida por mãos insanas, movidas pelo ódio e pela estupidez extrema.

Contam as lendas que, ao anoitecer, aquele espetáculo macabro foi envolto em silêncio e que Ashoka caminhava entre os cadáveres observando seu trabalho, quando se deparou com um homem mais velho andando descalço. Ashoka parou o homem e perguntou-lhe: "O que você está fazendo aqui?" O homem respondeu: "Eu estava procurando por você." "Por que você estava procurando por mim?" perguntou Ashoka, e o velho disse: "Para parabenizá-lo . Parabéns por sua vitória. Você venceu. Você ganhou todos aqueles cadáveres. Leve-os com você; eles são seus e irão segui-lo para sempre."

Quer este encontro lendário tenha ocorrido ou não, permanece o fato de que a conquista de Kalinga levou Ashoka ao abismo da depressão profunda. De homem dominado pelo ódio, passou a ser atormentado e corroído pelo remorso, imerso em sua reclusão e condenado a conviver diariamente com os restos dos horrores que sua loucura havia produzido. Ashoka caminhava para a autodestruição: o último mal monumental que ele poderia cometer.

Sua vida já havia sido salva pelos cuidados que recebeu em uma Sangha budista, e agora Ashoka buscaria mais uma vez a ajuda dos budistas para evitar que sua mente afundasse nas trevas da

loucura irreversível.

Naquela época, o budismo ainda estava restrito a algumas cidades indianas, um movimento cultural e doutrinário local, sem filiais ou extensões. Kalinga e suas Sanghas, porém, eram um importante centro budista e podiam ser facilmente acessados por Ashoka, que já conhecia os hábitos e preceitos dessas comunidades que um dia salvaram sua vida.

Além disso, sua esposa Devi , que o salvara de uma dura batalha, cuidando dos seus graves ferimentos, tornou-se sua esposa, dando-lhe dois filhos. Ela era budista e o deixou porque não conseguia conviver com sua raiva descontrolada.

Por consequência de todo esse histórico de familiaridade com o Budismo, presume-se que Ashoka conhecia algo sobre sua doutrina e viu nela um refúgio, pela segunda vez.

Não existem registos factuais deste processo; Não está claro como isso aconteceu, onde, como ou por quanto tempo. Ashoka não deixou registos desse período de revisão de sua vida e ações porque não compartilhou sua imensa depressão com ninguém, nem mesmo com as pessoas mais próximas dele.

Supõe-se também que os resultados deste processo não foram repentinos, mas sim consequência de passos progressivos.

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.

Esta mudança inimaginável foi documentada num dos seus primeiros decretos, gravado em pilares de pedra e espalhado por todo o nordeste da Índia para ser conhecido "por todos os povos".

No pilar Maski Ashoka, o "Amado dos Deuses", como eram chamados os reis Mauryas, expressa seu remorso pelo massacre de Kalinga e declara sua "forte inclinação para o Dhamma" (o mesmo da Roda do Dharma Budista e suas oito rotas )

"O amado dos deuses, o rei Piyadasi , conquistou os Kalingas oito anos após sua coroação. Cento e cinquenta mil foram deportados , cem mil foram mortos e muitos mais morreram (por outras causas). Após a conquista de Kalinga, o Amado dos Deuses, passou a sentir uma forte inclinação pelo Dhamma, um amor pelo Dhamma e pela instrução no Dhamma. Agora, o amado dos Deuses sente profundo remorso por ter conquistado Kalinga. (Édito na pedra Nb13 S Dhammika ) \_

De tudo isso, resta hoje uma pedra rústica, de 80 centímetros de diâmetro, relatando o que mudou o curso da história e de todas as culturas da Eurásia.

A tragédia de Kalinga e o possível impacto emocional em Ashoka fizeram-no renunciar à conquista militar e a outras formas de violência, incluindo a crueldade contra os animais. Ele se tornou um patrono budista e



**Fig, 13** apoiou o surgimento da doutrina em toda a Índia. Ashoka supostamente enviou monges emissários para vários países, incluindo Síria e Grécia, e até mesmo seus próprios filhos como missionários para o Sri Lanka.

Depois de abraçar o Budismo, Ashoka embarcou em peregrinações a locais sagrados para Buda e começou a espalhar seus pensamentos sobre o Dhamma. Ele ordenou decretos, muitos deles referenciando o dhamma ou explicando seus conceitos, gravados em pedras por todo o seu império, e enviou missionários budistas para outras regiões e nações, incluindo Sri Lanka, China, Tailândia e Grécia.

Ao fazer isso, ele estabeleceu o Budismo como uma das principais doutrinas do mundo. Esses missionários espalharam a visão de Buda pacificamente pois, como Ashoka havia decretado, ninguém deveria elevar sua doutrina acima da de qualquer outra pessoa; fazer isso desvalorizava a própria doutrina ao supor que seja melhor do que a de outrem e, assim,

perdendo a humildade necessária para abordar assuntos sagrados. Desta forma, ele usou o poder econômico e político do império Maurya para expandir os ensinamentos do Buda por um imenso território, levando-os desde a pequenez geográfica das suas origens até à sua expansão multicontinental

Ashoka compartilhou sua nova visão de vida por meio de decretos gravados em pedras e pilares localizados por todo o país, em locais de peregrinação e rotas comerciais movimentadas. Os editais são considerados um dos primeiros exemplos de escrita na história indiana. Elas não foram gravadas em sânscrito – a língua oficial do estado – mas em dialetos locais para que as mensagens pudessem ser amplamente compreendidas. Por exemplo, um decreto perto da atual Kandahar, no Afeganistão, uma área sob o controle de Alexandre, o Grande durante algum tempo, está escrito em grego e aramaico.

Tal como Ciro na Pérsia, Ashoka adotou e promoveu uma política de respeito e tolerância para com pessoas de diferentes religiões. Um decreto declarava: “Todos os homens são meus filhos. Quanto aos meus próprios filhos, desejo-lhes todo o bem-estar e felicidade deste mundo e do próximo, e desejo o mesmo para todos os homens.

Outros decretos exortavam os cidadãos à generosidade, piedade, justiça e misericórdia. Ashoka e seus altos ministros faziam viagens ocasionais por todo o reino para verificar o bem-estar do povo e ver como seus decretos estavam sendo

executados. De acordo com um pilar, os ministros forneciam medicamentos e hospitais para homens e animais, atendendo às necessidades terrenas.

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

Envolto por todos esses movimentos e em contato com tantas culturas diversificadas, o budismo e seus conceitos foram penetrando e sendo absorvidos pelas religiões existentes em toda a Eurásia. Isso foi possível exatamente porque o budismo não era uma religião(o que o colocaria em conflito com outras), mas uma doutrina, uma estrutura de conceitos que, ao menos em partes, cabia harmoniosamente em qualquer das religiões existentes.

Ele administrou com eficiência um governo centralizado a partir da capital Maurya, em Pataliputra. Uma grande burocracia arrecadava impostos. Os inspetores reportavam-se 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 ficounos escritos como a ética e a democracia gregas, mas que seimplantou 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.

Assim, 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 despregar 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 estúpias 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 como 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 desapercibida na lama submersa dos pântanos, cresce desapercibida, atravessando a camada de água que a recobre e, ao ultrapassá-la, floresce intocável, como uma obramágica 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 da 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

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.acessoaoinsight.net/sutta/SnpI8.php>., download em 02/02/2021

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.

## Anexo 1

Este anexo contém os versos do Dhammapada, um dos textos mais importantes do budismo, traduzido do pāli para o inglês por Acharya Buddharakkhit, com tradução portuguesa de Bhikkhu Dhammiko, e transcrito integralmente, em conteúdo e apresentação, como publicado em <https://www.budismo.org.pt/o-dhammapada-em-versao-portuguesa-no-formato-digital/>, com a generosa autorização do Mosteiro Budista Sumedhārāma em Portugal (sangha@sumedharama.pt) e do sítio budismo.org.pt

# Dhammapada



“O caminho da  
sabedoria do Buddha”

Acharya Buddharakkhita

# Dhammapada

“O Caminho da Sabedoria do  
Buddha”

Acharya Buddharakkhita



Traduzido do pāli para  
o inglês por  
Acharya Buddharakkhit  
*Tradução portuguesa de Bhikkhu Dhammiko*

A edição da versão portuguesa do Dhammapada, 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.

Budismos Theravada da Floresta – C. R. Email:  
mosteirotheravada@gmail.com  
www.mosteirobudista.com  
Portugal 2013

## Índice

Prefácio	167
<b>Capítulos</b>	
1. Yamakavagga: Os Pares	171
2. Appamādavagga: A Diligência	175
3. Cittavagga: A Mente	178
4. Pupphavagga: As Flores	181
5. Bālavagga: O Louco	188
6. Paṇḍitavagga: O Sábio	191
7. Arahantavagga: O Arahant ou Aperfeiçoado	194
8. Sahassavagga: Os Milhares	197
9. Pāpavagga: O Mal	200
10. Daṇḍavagga: A Violência	203
11. Jarāvagga: A Velhice	206
12. Attavagga: O Eu	208
13. Lokavagga: O Mundo	211
14. Buddhavagga: O Buddha	215
15. Sukhavagga: A Felicidade	218
16. Piyavagga: O Afecto	221
17. Kodhavagga: A Raiva	224
18. Malavagga: A Impureza	228
19. Dhammatthavagga: O Justo	232
20. Maggavagga: O Caminho	236
21. Pakiṇṇakavagga: Vários	239
22. Nirayavagga: O Estado de Aflição	242
23. Nāgavagga: O Elefante	245
24. Taṇhavagga: O Anseio	251
25. Bhikkhuvagga: O Monge	256
26. Brāhmaṇavagga: O Homem Santo	264

## Prefácio



O Dhammapada é o texto mais conhecido e o mais respeitado do Tipitaka Pāli, as Sagradas Escrituras do Budismo Theravada. A obra está incluída no Khuddaka Nikaya (“Coleção Menor”) do Sutta Pitaka, mas a popularidade que ganhou elevou para as fileiras de um clássico do mundo religioso, muito acima do simples lugar que ocupa nas escrituras. Composta em antigo idioma pāli, esta sucinta antologia de versos constitui um compêndio perfeito de ensinamentos do Buddha, compreendendo em sua dissertação todos os princípios essenciais elaborados ao longo dos quarenta e tantos volumes do Cânone Pāli.

De acordo com a Tradição Budista Theravada, cada verso do Dhammapada foi originalmente proferido pelo Buddha como respostas a episódios específicos. Relatos destes, juntamente com a exegese dos versos são preservados no comentário clássico da obra, compilados pelo grande erudito Bhadantacariya Buddhaghosa no século V a.C.,

assente em textos que remontam a tempos muito antigos. O conteúdo dos versos, no entanto, transcende as circunstâncias limitadas e particulares da sua origem, alcançando através dos tempos, vários tipos de pessoas em diversas situações da vida. Para o simples e humilde, o Dhammapada é um bom conselheiro; para o exigente intelectual, os ensinamentos claros e directos inspiram respeito e reflexão; para aquele que busca com sinceridade, funciona como uma fonte perene de inspiração e instrução prática. As compreensões que brilharam no coração do Buddha, cristalizaram-se nestes versos luminosos de pura sabedoria. Como expressões profundas de espiritualidade, cada verso é uma directriz para um viver correcto. O Buddha de uma forma inequívoca salientou que quem praticasse sinceramente os ensinamentos encontrados no Dhammapada, provaria da felicidade da libertação.

Devido à sua profunda importância, o Dhammapada tem sido traduzido em várias línguas. Só em inglês há várias traduções, incluindo edições de eruditos como Max Muller e Dr. S. Radhakrishnan. No entanto, quando apresentado a partir de uma perspectiva de referência não budista, os ensinamentos do Buddha, inevitavelmente, sofrem algumas distorções. Isso, na verdade, já aconteceu com a nossa antologia: uma selecção infeliz de versões tem sugerido por vezes interpretações incorrectas, a par de alguns comentários críticos. A presente tradução foi escrita, originalmente, no final

dos anos de 1950. Alguns anos antes, consultada uma publicação do Dhammapada em língua inglesa, observou-se que as interpretações eram demasiado livres e imprecisas ou então muito académicas e, portanto, houve a necessidade de fazer uma nova tradução, evitando estes dois extremos, no sentido de servir um propósito valioso. O resultado final deste projecto, aqui apresentado, é uma humilde tentativa de um praticante seguidor do Buddha transmitir o espírito e conteúdo, bem como a linguagem e estilo, dos ensinamentos originais.

Na preparação deste volume consultei inúmeras edições e traduções do Dhammapada em várias línguas, incluindo o sânscrito, o hindi, o bengali, cingalês, birmanês e nepalês. Beneficiei particularmente das excelentes traduções da obra do falecido Venerável Narada Mahathera de Vajirarama, Colombo, Sri Lanka, e do Professor Bhagawat de Poona, Índia, aos quais deixo o meu profundo agradecimento.

Uma primeira edição desta tradução foi publicada em 1959 e uma segunda em 1966, ambas pela Maha Bodhi Society, em Bangalore, Índia. Para esta terceira edição, a tradução tem sofrido considerável revisão. O subtítulo recentemente adicionado, "O Caminho da Sabedoria do Buddha" não é literal, mas plenamente aplicável tendo em conta que os versos do Dhammapada têm origem na sabedoria do Buddha e guiam aqueles que seguem uma vida inspirada nessa sabedoria.

Estou grato aos editores da Buddhist Publication Society pelas suas úteis sugestões, e à própria sociedade pela forma generosa com que empreendeu a publicação deste trabalho.

Faço esta oferta de Dhamma em memória de gratidão aos meus professores, pais e parentes falecidos e aos ainda vivos. Que eles possam encontrar o caminho na Dispensação do Buddha e atingir o Nibbāna!

Que todos os seres possam ser felizes! Acharya  
Buddharakkhita

## Yamakavagga: Os Pares



1. A mente antecede todos os estados mentais. A mente é o seu criador, pois são todos forjados pela mente. Se uma pessoa fala ou age com uma mente impura, o sofrimento segue-a como a roda que segue o pé do boi.

2. A mente antecede todos os estados mentais. A mente é o seu criador, pois são todos forjados pela mente. Se uma pessoa fala ou age com uma mente pura, a felicidade segue-a como uma sombra que jamais a abandona.

3. “Ele abusou de mim, ele bateu-me, ele dominou-me, ele roubou-me”. Aqueles que abrigam tais pensamentos não acalmam o seu ódio.

4. "Ele abusou de mim, ele bateu-me, ele dominou-me, ele roubou-me". Aqueles que não abrigam tais pensamentos acalmam o seu ódio.

5. Neste mundo o ódio nunca é apaziguado pelo ódio. O ódio é apaziguado unicamente através de não ódio. Esta é uma lei eterna.

6. Há aqueles que não percebem que um dia todos nós morreremos. Mas aqueles que percebem isso resolvem as suas desavenças.

7. Assim como uma tempestade deita abaixo uma árvore fraca, o mesmo sucede quando *Mara*(a) vencer o homem que vive para a busca de prazeres, descontrolado nos seus sentidos, imoderado no comer, indolente, e disperso.

8. Assim como uma tempestade não abala uma montanha rochosa, da mesma forma *Mara* jamais controla o homem que vive a meditar sobre o que é impuro(b), que tem controlo nos seus sentidos, moderado no comer, cheio de fé e esforço sincero.

9. Quem for depravado, destituído de auto domínio e veracidade, ao vestir o hábito amarelo do monge, certamente não é digno dele.

10. Mas quem quer que se tenha depurado da depravação, bem estabelecido nas virtudes e pleno de auto domínio e veracidade, é na realidade digno do hábito amarelo.

11. Aqueles que confundem o que não é essencial como sendo essencial e o que é essencial com não sendo essencial, nutrindo pensamentos errados, nunca chegarão ao que é essencial.

12. Aqueles que conhecem o essencial como sendo essencial e aquilo que não é essencial como não essencial, nutrindo pensamentos correctos, chegarão ao essencial.

13. Assim como a chuva penetra na casa mal coberta de colmo, também a paixão penetra numa mente pouco vigiada.

14. Assim como a chuva não penetra numa casa bem coberta de colmo, também a paixão jamais penetra uma mente bem vigiada.

15. Aquele que faz o mal sofre no presente e no futuro, sofre em ambos os mundos. Lembrando-se dos seus actos impuros, ele lamenta e fica aflito.

16. Aquele que faz o bem, alegra-se no presente e no futuro, alegra-se em ambos os mundos. Relembrando as suas acções puras, ele se alegra e exulta.

17. Aquele que faz o mal sofre no presente e no futuro, sofre em ambos os mundos. O pensamento "Eu fiz mal" atormenta-o e sofre ainda mais quando renascer nos reinos de aflição.

18. Aquele que faz o bem rejubila no presente e no futuro, é feliz em ambos os mundos. O pensamento "Eu fiz o bem", encanta-o e deleita-se ainda mais quando renascer nos reinos de felicidade.

19. Por muito que recite os textos sagrados, se não agir nesse sentido, o homem descuidado é como um pastor que só conta as vacas dos outros ele não beneficia das bênçãos da vida santa.

20. Por pouco que recite os textos sagrados, se o homem se locar o Ensino em prática, abandonando a luxúria, o ódio e a ilusão, com verdadeira sabedoria e espírito livre, apegado a nada deste ou de qualquer outro mundo ele realmente participa das bênçãos de uma vida santa.

## Appamādavagga: A Diligência



21. A diligência é o caminho para a imortalidade(c). A negligência é o caminho para a morte. Os conscientes não morrem. Os inconscientes são como se já estivessem mortos.

22. O sábio, entendendo claramente a excelência da diligência, exulta e compraz-se na companhia dos Nobres(d).

23. Os sábios, sempre meditativos e firmemente perseverantes, experimentam sozinhos o *Nibbāna*, a incomparável liberdade da escravidão.

24. A glória cresce sempre naquele que é enérgico, consciente e puro em conduta, com discernimento e autodomínio, justo e diligente.

25. Com esforço e diligência, disciplina e autodomínio, deixai o sábio criar para si uma ilha que dilúvio nenhum possa invadir.

26. Os tolos e ignorantes entregam-se à negligência, mas o sábio mantém a diligência como seu melhor tesouro.

27. Não dêis azo à negligência. Não te entregues aos prazeres sensuais. Só quem é diligente e medita é que alcança grande felicidade.

28. Tal como alguém que observa do topo de uma montanha os pequenos humanos em baixo, na terra, assim também sempre que o sábio troca a negligência por diligência e sobe a alta torre da sabedoria, este sábio, liberto da tristeza contempla a multidão tola e sofredora.

29. Consciente entre os inconscientes, bem desperto entre os sonolentos, o homem sábio, avança tal como um cavalo veloz ultrapassa os que são lentos.

30. Foi por diligência que *Indra*(e) se tornou o soberano dos deuses. A diligência sempre é elogiada, e a negligência sempre desprezada.

31. O monge que se compraz na diligência e olha com medo para a negligência, avança como o fogo, queimando todos os grilhões, pequenos e grandes.

32. O monge que se compraz na diligência e olha com medo para a negligência, não vai cair. Está próximo do *Nibbāna*.

33.

## Cittavagga: A Mente



34. Assim como um arqueiro endireita a haste da flecha, também o homem firme endireita a sua mente volúvel e instável, tão difícil de domar.

35. Tal como um peixe que retirado da água, salta e estrebucha, também assim é esta mente agitada. Por isso mesmo se deve abandonar o reino de *Mara*.

36. Maravilhoso é na realidade, domar a mente, tão difícil de subjugar, sempre veloz e apossando-se de tudo o que deseja. Uma mente controlada traz a felicidade.

37. Deixai que o homem sensato vigie a sua mente, tão difícil de detectar e extremamente subtil,

apossando-se de tudo o que deseja. Uma mente vigiada traz a felicidade.

38. Permanecendo na gruta (do coração), a mente, sem forma, deambula longe e sozinha. Aqueles que subjagam esta mente ficam libertos das cadeias de *Mara*.

39. A sabedoria nunca será perfeita na mente sem determinação, que não conhece o Bom Ensino e cuja fé oscila.

40. Não existe medo para aquele que despertou, cuja mente não está embriagada (pela luxúria) nem aflita (pelo ódio), e que superou tanto o mérito(f) como o demérito.

41. Percebendo que este corpo é tão frágil como um vaso de barro, e fortalecendo esta mente como uma cidade bem fortificada, combate *Mara* com a espada da sabedoria. Depois preservando a conquista, mantém-te em desapego.

42. Cautela! Em breve este corpo se deitará sobre a terra, ignorado e sem vida, como um tronco inútil.

43. Seja qual for dano que possa causar entre dois inimigos, uma mente mal dirigida inflige a si mesma um dano ainda maior.

44. Nem mãe, nem pai, nem qualquer outro parente, ninguém pode fazer um bem maior do que cada um a si próprio, com a sua mente bem orientada.

## Pupphavagga: As Flores



45. Quem vencerá esta terra, este reino de *Yama*, esta esfera de homens e deuses? Quem alcançará a perfeição no bem ensina do caminho da sabedoria, tal como a florista faria com perfeição o seu arranjo floral?

46. Aquele que se esforça no caminho(g) há de superar esta terra, este reino de *Yama* e esta esfera de homens e deuses. Aquele que se esforça no caminho há de levar à perfeição o bem ensinado caminho da sabedoria, assim como a florista faria com perfeição o seu arranjo floral.

47. Percebendo que este corpo é como espuma, penetrando na sua natureza ilusória, e arrancando as

flechas de sensualidade de *Mara* com flores na ponta, segue para além da visão do Rei da Morte!

48. Assim como uma inundação poderosa leva de enxurrada a aldeia que dorme, também a morte leva de enxurrada a pessoa de mente distraída que só arranca as flores (do prazer).

49. O Destruidor traz sob sua influência a pessoa de mente distraída que, insaciável em desejos sensuais, apenas arranca as flores (do prazer).

50. Assim como a abelha recolhe o mel da flor sem ferir sua cor ou fragrância, assim vai o sábio(h) na sua ronda a recolher comida na vila.

51. Que ninguém procure o defeito nos outros; que ninguém observe as omissões e acções dos outros. Mas observemos os nossos próprios actos.

52. Tal como uma flor bonita cheia de cores mas sem fragrância, da mesma maneira, infrutíferas são as palavras justas de quem não as pratica.

53. Tal como uma flor bonita cheia de cor e também fragrância, da mesma maneira, frutuosas são as palavras justas de quem as pratica.

54. Assim como de um grande molhe de flores se podem fazer muitos arranjos florais, também muitas acções boas deviam ser feitas por quem nasce mortal.

55. Não é o doce cheiro das flores, nem sequer a fragrância do sândalo, *tagara(i)*, ou do jasmim que sopra contra o vento. Mas a fragrância do virtuoso sopra contra o vento. Na verdade, o homem virtuoso atravessa todas as direcções com a fragrância da sua virtude.

56. De todas as fragrâncias – sândalo, *tagara*, lótus azul e jasmim – a mais doce de todas é a da virtude.

57. Débil é a fragrância de *tagara* e sândalo, mas excelente é a fragrância do virtuoso, flutuando até por entre os deuses.

58. *Mara* nunca consegue encontrar o caminho de quem é verdadeiramente virtuoso, que persevera diligentemente e que se liberta pelo conhecimento perfeito.

59. Sobre um monte de esterco na valeta à beira da estrada, cresce um lótus, agradável e com fragrância.

60. Da mesma maneira, no monte de esterco dos cegos mortais, o discípulo d'Aquele que se Iluminou de forma Exímia brilha resplandecente em sabedoria.

## Bālavagga: O Louco



61. Longa é a noite para aquele que não dorme; longa é a légua para o fatigado. Longa é a existência mundana para os tolos que não conhecem a Verdade Sublime.

62. Se aquele que busca não encontra companhia melhor ou igual, deixá-lo perseguir resolutamente um caminho solitário, não tem que se associar aos tolos.

63. O tolo preocupa-se, pensando: “Eu tenho filhos, eu tenho riqueza”. Na verdade, se nem ele próprio pertence a si próprio, quanto mais os filhos, ou a riqueza?

64. Um tolo que conhece a sua loucura é sábio, pelo menos até esse ponto, mas um tolo que se julga sábio é seguramente um tolo.

65. Mesmo que um tolo se associe toda a sua vida com um homem sábio, ele não compreende a verdade mais do que a colher prova o sabor da sopa.

66. Mesmo que por apenas um momento, uma pessoa com discernimento se associe a um homem sábio, ela rapidamente compreende a verdade como a língua saboreia o sabor da sopa.

67. Tolos de fraco discernimento são inimigos para si próprios, sempre que se movimentam fazem coisas más, cujos frutos serão amargos.

68. Mal feita é aquela acção que a seguir traz o arrependimento, cujo fruto que se colhe com lágrimas.

69. Bem feita é aquela acção que a seguir não traz o arrependimento, cujo fruto se colhe com alegria.

70. Enquanto uma má acção não tiver amadurecido o tolo acha-a doce como mel. Mas quando a má acção amadurece, o tolo entra em aflição.

71. Mês após mês, um tolo pode comer o seu alimento com a ponta de uma folha de grama, mas, ainda assim

não tem o mérito nem da décima sexta parte daqueles cujo pensamento se alimenta da Verdade.

72. Verdadeiramente, assim como o leite não azeda de repente, também cometido um mau acto não frutifica imediatamente, mas latente, segue o tolo como fogo coberto por cinzas.

73. Para sua própria ruína, o tolo ganha conhecimento, pois abre uma fenda na cabeça e destrói a sua bondade inata.

74. O tolo busca prestígio imerecido, precedência entre os monges, autoridade sobre mosteiros, e honra entre chefes de família.

75. "Que os leigos e monges pensem que fui eu que fiz. Em toda a obra, grande e pequena, que eles me sigam" tal é a ambição do tolo; assim aumenta o seu desejo e orgulho.

76. Uma coisa é a busca de ganho mundano, outra coisa bem diferente é o caminho para o *Nibbāna*. Que o monge, discípulo do Buddha, entenda isso claramente, não se deixe levar pela aclamação do mundo, mas em seu lugar cultive o desapego.

## Paṇḍitavagga: O Sábio



77. Se alguém encontrar um homem que aponta as falhas e que reprova, que pessoa tão sábia e sagaz seja seguida como um guia para o tesouro escondido. Cultivar tal associação é sempre melhor e nunca pior.

78. Deixai-o alertar, instruir e proteger alguém do que é erra do, ele na verdade é querido para os bons e detestável para os maus.

79. Não te associes com más companhias; não procures o que é vil. Associate com os bons amigos, procura a companhia de homens nobres.

80. Aquele que segue profundamente o *Dhamma* vive feliz com uma mente tranquila. O homem sábio sempre se deleita no *Dhamma* dado a conhecer pelo Nobre Senhor (o Buddha).

81. Os construtores de canais regulam os rios; os arqueiros endireitam o eixo das flechas; os carpinteiros dão forma à madeira; os sábios controlam-se a si próprios.

82. Assim como uma rocha sólida não é abalada pela tempestade, da mesma forma o sábio não se deixa afectar por louvor ou culpa.

83. Ao ouvir o Ensino, os sábios tornam-se naturalmente purificados, tal como um lago profundo, claro e sereno.

84. Aquele que é bom renuncia (desapego) a tudo. O virtuoso não faz conversa vã sobre desejos de prazeres. Os sábios não mostram euforia ou depressão quando tocados pela felicidade ou tristeza.

85. É realmente virtuoso, sábio e justo, aquele que nem para a sua própria causa, nem para a causa de outrem (faz nada de errado), anseia por filhos, riqueza, ou reino, e não deseja sucesso por meios injustos.

86. Poucos entre os homens são aqueles que atravessam para a outra margem. O resto, a maior parte, apenas corre para cima e para baixo na margem de cá.

87. Mas aqueles que agem de acordo com o *Dhamma* perfeitamente instruídos, atravessarão o reino da morte, tão difícil de atravessar.

87/88. Ao abandonar o caminho escuro, que o homem sábio cultive o caminho brilhante. Tendo saído de casa para a mendicância, possa ansiar pelo deleite no desapego, tão difícil de apreciar. Deixando os prazeres sensuais, sem apego, que o homem sábio se limpe das impurezas da mente.

89. Aqueles cujas mentes atingiram a excelência total nos Sete Factores de Iluminação, que, tendo renunciado à ganância se alegram no desapego – livres de obstáculos(j), brilhando com sabedoria, alcançam o *Nibbāna* nesta mesma vida.

## **Arahantavagga: O Arahant ou Aperfeiçoado**



90. A febre da paixão não existe para aquele que tenha concluído a jornada, que não tem tristezas e está totalmente liberto, que quebrou todos os laços.

91. Aqueles que são conscientes esforçam-se. Eles não estão apegados a lar algum, como cisnes que abandonam o lago, eles deixam para trás casa após casa.

92. Aqueles que não acumulam e que são sábios quanto a comida, cujo objecto é o Nada, a Liberdade Incondicional – o seu rasto não se consegue descobrir, tal como o dos pássaros no ar.

93. Aquele cujas impurezas são destruídas e não está apegado à comida, cujo objecto é o Nada, a Liberdade Incondicional

– o seu caminho não se consegue descobrir, como o dos pássaros no ar.

94. Até mesmo os deuses reverenciam o sábio, cujos senti dos estão dominados como cavalos bem treinados pelo cocheiro, cujo orgulho é destruído e que está livre de impurezas.

95. Não existe mais existência mundana para o sábio que, como a terra, de nada se ressentente, que é firme como um pilar alto e tão puro como um poço profundo livre de lama.

96. Calmo é o seu pensamento, calmo é o seu discurso e calma a sua acção, daquele que, conhecendo verdadeiramente, está totalmente livre, tranquilo e sábio.

97. O homem que não tem fé cega, que conhece o Incriado, que cortou todas os laços, destruiu todas as causas (para o kamma, bom e mau), e deitou fora todos os desejos – ele, na verdade, é o mais excelente dos homens(k).

98. Inspirador, na verdade, é aquele lugar onde habitam *Arahants*, seja uma aldeia, uma floresta, um vale, ou uma colina.

99. Inspiradoras são as florestas onde as pessoas mundanas não encontram prazer. Aí, os livres de paixão alegrar-se-ão, pois eles não buscam prazeres sensuais.

## Sahassavagga: Os Milhares



100. Melhor do que mil palavras inúteis é uma palavra útil, com a escuta da qual, se alcança a paz.

101. Melhor do que mil versos inúteis, é um verso útil, com a escuta do qual, se alcança a paz.

102. Melhor do que recitar uma centena de versos sem sentido é o recitar um verso do *Dhamma*, com a escuta do qual, se alcança a paz.

103. Embora se possa conquistar mil homens mil vezes em batalha, contudo aquele que se vence a si mesmo é sem dúvida o mais nobre dos vencedores.

104/105. A autoconquista é de longe melhor que a conquista de outros. Nem mesmo um deus, um anjo, *Mara* ou *Brahma*(I) pode transformar em derrota a vitória de uma pessoa com auto

domínio, sempre com controlo na conduta.

106. Mesmo que mês após mês, mesmo que por cem anos se oferecessem sacrifícios aos milhares, contudo, se apenas por um momento se reverenciassem aqueles de mentes aperfeiçoadas, essa honra é sem dúvida melhor do que um século de sacrifício.

107. Mesmo que se observasse o sacrifício do fogo na floresta por cem anos, contudo, se apenas por um momento se reverenciassem aqueles de mentes aperfeiçoadas, essa reverência é sem dúvida melhor do que um século de sacrifício.

108. Quaisquer presentes e oblações, que alguém ofereça neste mundo por um ano inteiro em busca de mérito, nada disso vale, nem um quarto do mérito obtido por reverenciar os Justos, o que é verdadeiramente excelente.

109. Para aquele sempre pronto a reverenciar e servir os mais velhos, estas quatro bênçãos resultam: vida longa, felicidade, beleza e poder.

110. Vale mais viver um dia virtuoso e meditativo do que viver cem anos, imoral e descontrolado.

111. Vale mais viver um dia sábio e meditativo do que viver cem anos, tolo e descontrolado.

112. Vale mais viver um dia diligente e resolutivo do que viver cem anos, preguiçoso e disperso.

113. Vale mais viver um dia a ver a ascensão e a queda das coisas do que viver cem anos sem nunca ver a ascensão e a queda das coisas.

114. Vale mais viver um dia a ver a Realidade Imortal do que viver cem anos sem nunca ver a Realidade Imortal.

115. Vale mais viver um dia a ver a Verdade Suprema do que viver cem anos sem nunca ver a Verdade Suprema.

## Pāpavagga: O Mal



116. Sê diligente a fazer o bem; refreia a tua mente de fazer o mal. Quem é lento a fazer o bem, sua mente deleita-se no mal.

117. Se uma pessoa cometer o mal, que ela não o repita. Que não encontre aí prazer, pois penosa é a acumulação do mal.

118. Se uma pessoa fizer o bem, que o faça repetidamente. Que aí encontre prazer, pois abençoada é a acumulação do bem.

119. Tudo pode correr bem com aquele que faz o mal, enquanto o mal não amadurece. Mas quando o mal amadurece, o malfeitor vê (penosos resultados) as suas más acções.

120. Tudo pode correr mal com aquele que faz o bem, enquanto o bem não amadurece. Mas quando o bem amadurece, então o benfeitor vê (bons resultados) as suas boas acções.

121. Que não se pense levemente acerca do mal, dizendo: "A mim ele não me tocará." A água que cai em gotas enche um cântaro. Da mesma forma, o tolo, pouco a pouco, enche-se de mal.

122. Que não se pense levemente acerca do bem, dizendo: "A mim ele não me tocará." A água que cai em gotas enche um cântaro. Da mesma forma, o sábio, pouco a pouco, enche-se de bem.

123. Assim como um comerciante com uma escolta pequena e grande riqueza evitaria uma rota perigosa, ou como quem deseja viver evita o veneno, da mesma maneira se deve evitar o mal.

124. Se na mão não existe nenhuma ferida, até veneno nela pode levar. O veneno não afecta quem está livre de feridas. Para quem não faz o mal, não existe prejuízo.

125. Tal como poeira fina atirada contra o vento, o mal vai para cima do tolo que ofende um homem inofensivo, puro e inocente.

126. Alguns nascem no ventre; os maldosos nascem no inferno; os devotos vão para o céu; o puro passa para o *Nibbāna*.

127. Nem no céu nem no meio do oceano, nem entrando nas fendas da montanha, não há lugar algum no mundo, onde se possa libertar dos resultados das más acções.

128. Nem no céu nem no meio do oceano, nem entrando nas fendas da montanha, não há lugar algum no mundo, onde se possa escapar da morte.

## Dandavagga: A Violência



129. Todos tremem diante da violência; todos temem a morte. Colocando-se no lugar do outro, não se deve matar, nem levar alguém a matar.

130. Todos tremem diante da violência, a vida é querida a todos. Colocando-se no lugar do outro, não se deve matar, nem levar alguém a matar.

131. Aquele que, ao buscar a felicidade, oprime com violência outros seres que também desejam a felicidade, não alcançará felicidade daí em diante.

132. Aquele que, ao buscar a felicidade, não oprime com violência outros seres que também desejam a felicidade, encontrará felicidade daí em diante.

133. Que não se fale asperamente a ninguém, pois aqueles a quem se fala podem retaliar. Em verdade, o discurso irado dói, e a retaliação pode avassalar.

134. Se, como um gongo quebrado, a pessoa silenciar, aproxima-se do *Nibbāna*, porque nela já não mora a vingança.

135. Assim como um pastor conduz o gado ao pasto com um cajado, também a velhice e a morte conduzem a força da vida dos seres (de existência em existência).

136. Quando o tolo comete maldades, ele não percebe (a sua má). natureza O homem insensato é atormentado por seus próprios actos, como queimado pelo fogo.

137. Aquele que inflige violência sobre os desarmados, e ofende os inofensivos, logo chegará a um destes dez estados:

138140. Dor aguda, ou desastre, lesão corporal, doença grave, ou perturbação mental, problemas que advêm do governo, ou graves acusações, perda de parentes, ou perda de riqueza, ou casas destruídas assoladas pelo fogo; após a dissolução do corpo esse

homem ignorante nasce no inferno.

141. Nem caminhando nu, nem cabelos emaranhados, nem lama, nem jejum, nem deitando-se no chão, nem cobrindo-se de cinzas e poeira, nem sentado sobre os calcanhares (em penitência) pode purificar um mortal que não tenha superado a dúvida.

142. Mesmo que se apresente ricamente vestido, se for cal mo, 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.

143. Raro é o um homem neste mundo que, comedido por modéstia, evita qualquer censura, como um cavalo puro-sangue evita o chicote.

144. Tal como um cavalo puro-sangue tocado pelo chicote, sê diligente, cheio de vontade espiritual. Pela fé e pureza moral, pelo esforço e pela meditação, pela investigação da verdade, por ser rico em conhecimento e virtude, e por ser consciente, destrói este sofrimento ilimitado.

145. Os construtores de canais regulam as águas, os arqueiros endireitam os eixos das flechas, os carpinteiros dão forma à madeira, e os bons dominam-se a si próprios.

## Jarāvagga: A Velhice



146. Estando este mundo sempre a arder, por quê as risadas, por quê este júbilo? Envolto em trevas, consegues ver a luz?

147. Observa este corpo uma imagem pintada, uma massa de chagas amontoadas, adoentado, cheio de ansiedade do qual nada é duradouro ou estável!

148. Totalmente desgastado está este corpo, um ninho de doença e frágil. Esta massa putrefacta desintegra-se, porque a morte é o fim da vida.

149. Estes ossos cor de pomba são como cabaças espalhadas no Outono. Tendo-as visto, como pode uma pessoa procurar o deleite?

150. Esta cidade (corpo) é construída de ossos, repleta de carne e sangue; dentro jazem a decadência e a morte, o orgulho e a inveja.

151. Mesmo os belíssimos carros reais acabam por se desgastar, e na verdade, também este corpo se desgasta. Mas o *Dhamma* (o Bem) não envelhece; assim os Bons dão-no a conhecer aos bons.

152. O homem de pouca educação envelhece como um touro. Cresce apenas no físico, mas, a sua sabedoria não cresce.

153. Em vão vagueei durante muitos nascimentos no *samsāra*, buscando o construtor desta casa (da vida). Repetidos nascimentos são sem dúvida sofrimento!

154. Ó construtor da casa, estás à vista! Não construirás esta casa de novo. Pois as tuas vigas estão quebradas e a cumeeira esmagada. Minha mente atingiu o Incondicionado; alcancei a destruição do desejo(m).

155. Aqueles que na juventude não levaram vida santa, ou falharam na prosperidade, definham como velhas garças na la goa sem peixe.

156. Os que na juventude não levaram vida santa, ou falharam em adquirir riqueza, vivem suspirando

sobre o passado, como setas velhas (disparadas)  
dum arco.

## Attavagga: O Eu



157. Se alguém se estima, devia vigiar-se com diligência. Que o homem sábio mantenha a vigília em qualquer uma das três vigílias da noite.

158. Primeiro uma pessoa deve estabelecer-se no que é próprio; só então deve instruir os outros. Assim, o homem sábio não será repreendido.

159. Uma pessoa deve fazer primeiro aquilo que ensina os outros a fazer; se uma pessoa treina os outros, deve ter ela mesma o autodomínio. Difícil na verdade é o autodomínio.

160. Uma pessoa é na realidade, o protector de si mesmo; quem mais o poderia ser? Totalmente controlada, a pessoa ganha uma mestria difícil de obter.

161. O mal que o homem ignorante faz a si próprio, mal esse nascido e produzido por si, tritura-o como um diamante tritura uma dura pedra preciosa.

162. Assim como uma trepadeira estrangula a árvore onde cresce, assim também, um homem depravado se prejudica a si mesmo como só um inimigo poderia desejar fazer.

163. Fáceis de fazer ao próprio. são as coisas prejudiciais. Mas, são extremamente difíceis de fazer são as coisas benéficas.

164. Quem por causa de pontos de vista perversos, despreza o ensino dos Aperfeiçoados, dos Nobres e Justos esse tolo, tal como o bambu(n), só produz frutos para a autodestruição.

165. O mal é feito a si mesmo; a si mesmo a pessoa se conspurca. A si mesmo deixa de fazer o mal; a si mesmo a pessoa se purifica. Pureza e impureza dependem de si mesmo; ninguém pode purificar outra pessoa.

166. Que ninguém negligencie o seu próprio bem-estar por causa de outra pessoa, seja qual for a sua grandeza. Entendendo claramente o bem para si próprio, que a pessoa se preste ao bem.

## Lokavagga: O Mundo



167. Não sigas o caminho fácil; não vivas descuidadamente; não te agarres a opiniões falsas; não te demores na existência mundana.

168. Eleva-te! vigia o descuido! Leva uma vida correcta. O justo vive feliz tanto neste mundo como no próximo.

169. Leva uma vida justa; não leves uma vida decadente. O justo vive feliz tanto neste mundo como no próximo.

170. Aquele que olha o mundo como uma bolha e uma miragem, esse escapa à vista do Rei da Morte.

171. Vem! Observa este mundo que é como uma carruagem real decorada. Aqui os tolos chafurdam, mas o sábio não se apega.

172. Aquele que tendo sido descuidado deixa de o ser, ilumina este mundo como a lua descoberta de nuvens.

173. Ele, que por boas acções compensa o mal que fez, ilumina este mundo como a lua descoberta de nuvens.

174. Cego é o mundo; aqui apenas alguns possuem o discernimento. Só uns poucos, como pássaros escapando-se da rede, vão para os reinos da felicidade.

175. Cisnes voam no caminho do sol; os homens passam pelo ar através de poderes paranormais; os sábios são levados para longe do mundo depois de vencerem *Mara* e a sua legião.

176. Para um mentiroso que tenha violado a lei una (da veracidade) que despreza o mundo superior, não há mal que não possa fazer.

177. Na verdade, os avarentos não se deslocarão para os reinos celestiais, nem os tolos de facto

louvam a generosidade. Mas o homem sábio alegra-se em dar, e tão só por isso se torna feliz.

178. Melhor do que a soberania exclusiva sobre a terra, melhor do que ir para o céu, melhor ainda do que reinar em todos os mundos é a Fruição supramundana da Entrada na Corrente(o).

## Buddhavagga: O Buddha



179. Por que caminho poderás detectar aquele Buddha de alcance infinito que não deixa rasto, cuja vitória jamais pode ser desfeita, a quem nenhuma impureza vencida jamais pode perseguir?

180. Por que caminho poderás detectar aquele Buddha de alcance infinito que não deixa rasto, em quem jamais existe o desejo que perpetua o vir a ser?

181. Os sábios que se dedicam à meditação e que se delicias na calma da renúncia – tais seres conscientes, Buddhas Supremos, até os deuses os estimam.

182. Difícil é nascer humano, dura é a vida dos mortais. Difícil é ganhar a oportunidade de ouvir a Verdade Sublime, e difícil é de se encontrar o despontar dos Buddhas.

183. Evitar todo o mal, cultivar o bem e purificar a mente. Este é o ensinamento dos Buddhas.

184. Permanecer paciente é a maior austeridade. “*Nibbāna* é supremo”, dizem os Buddhas. Não se é um verdadeiro monge quando se prejudica outra pessoa, nem um verdadeiro renunciante quando se oprime os outros.

185. Não desprezar, não prejudicar, conter-se de acordo com o código da disciplina monástica, moderar-se na comida, viver solitário, devotar-se à meditação. Este é o ensinamento dos Buddhas.

186/187. Não há desejos sensuais satisfatórios, mesmo que chovam moedas de ouro. Porque os prazeres sensuais dão pouca satisfação e muita dor. Tendo entendido isso, o homem sábio nem mesmo nos prazeres celestiais encontra deleite. O discípulo do Buddha Supremo deleita-se na destruição do desejo.

188. Exclusivamente levados pelo medo, os homens procuram refúgio em muitos lugares: montes, florestas, árvores sagradas e santuários.

189. Esse de facto não é o refúgio seguro; não é o refúgio supremo. Não é recorrendo a tal refúgio que se livra de todo o sofrimento.

190/191. Aquele que se refugiou no Buddha, no Ensino e no *Sangha*(p), penetra com sabedoria transcendental as Quatro Nobres Verdades o sofrimento, a causa do sofrimento, a cessação do sofrimento e o Nobre Caminho Óctuplo que conduz à cessação de sofrimento.

192. Isto é na realidade o refúgio seguro, este é o supremo refúgio. Tendo ido para tal refúgio, é livre de todo o sofrimento.

193. Difícil de encontrar é o homem desperto (o Buddha), ele não nasce em qualquer lugar. No lugar onde nasce homem tão sábio, essa comunidade prospera feliz.

194. Bendito é o nascimento dos Buddhas; bendito é a enunciação da doutrina sagrada: bendita é a harmonia no *Sangha*, e bendita é a busca espiritual daquele que busca a verdade em harmonia.

195/196. Aquele que reverencia os dignos de reverência, os Buddhas e seus discípulos que transcenderam todos os obstáculos e passaram além

do alcance da tristeza e lamentação aquele que reverencia tais seres pacíficos e destemidos, o seu mérito não é mensurável.

## Sukhavagga: A Felicidade



197. Felizes vivemos, na realidade, amistosos entre as pessoas hostis. Vivemos livres de ódio no meio de pessoas hostis.

198. Felizes vivemos, na realidade, amistosos no meio dos aflitos (de desejo). No meio de pessoas aflitas vivemos livres de aflição.

199. Felizes vivemos, na realidade, livres de avareza no meio de avarentos. No meio de homens gananciosos vivemos livres de avareza.

200. Felizes na realidade, vivemos nós, os que nada possuímos. Alimentadores de felicidade seremos como os Deuses Radiantes.

201. A vitória gera inimizade, os derrotados vivem na dor. Feliz vive o pacífico, descartando tanto a vitória como a derrota.

202. Não há fogo como a luxúria nem crime como o ódio. Não existe doença como os agregados(q) (da existência) nem felicidade como a da paz (*Nibbāna*).

203. A fome é a pior doença, as coisas condicionadas o pior sofrimento. Sabendo disso como realmente é, o sábio realiza o *Nibbāna*, a maior felicidade. Saúde é o ganho mais precioso e contentamento a maior riqueza. Uma pessoa de confiança é o melhor parente, *Nibbāna* a maior felicidade.

204. Tendo saboreado o recolhimento e a paz (do *Nibbāna*), o discípulo tornase livre de dor e sem mácula, bebendo profundamente o sabor da felicidade e da Verdade.

205. É bom ver os Justos; viver com eles é sempre uma felicidade. Uma pessoa será sempre feliz ao não encontrar tolos.

206. Na verdade, a pessoa que anda na companhia de tolos sofre de nostalgia. Associar-se com os tolos é sempre penoso, como uma parceria com um inimigo. Mas a associação com os sábios é feliz, semelhante ao encontro com parentes.

207. Portanto, segue o Justo, aquele que é firme, sábio, culto, responsável e devoto. Devia-se seguir unicamente uma pessoa assim, que é verdadeiramente boa e consciente, assim como a lua segue o caminho das estrelas.

## Piyavagga: O Afecto



208. Entregar-se a coisas que devem ser evitadas e não se esforçar onde é necessário, quem busca prazeres transitórios e esquece o seu verdadeiro bem, inveja os que se afirmam no seu próprio bem-estar.

209. Não busques intimidade com pessoas queridas, como também com as que não são queridas, pois não ver a pessoa que rida e ver a que não é querida, ambos os casos são dolorosos.

210. Assim, não guardes nada que te é querido, pois a separação do que é querido é dolorosa. Não há laços para aqueles que não têm apegos.

211. Do encanto nasce a mágoa, do encanto nasce o medo. Não existe mágoa para quem se encontra totalmente livre de encanto, de onde então o medo?

212. Do afecto nasce a mágoa, do afecto nasce o medo. Não existe mágoa para quem é totalmente livre de afecto, de onde então o medo?

213. Do apego nasce a mágoa, do apego nasce o medo. Não existe mágoa para quem é totalmente livre de apego, de onde então o medo?

214. Da luxúria nasce a mágoa, da luxúria nasce o medo. Não existe mágoa para quem é totalmente livre de luxúria, de onde então o medo?

215. Do anseio nasce a mágoa, do anseio nasce o medo. Não existe mágoa para quem é totalmente livre de anseio, de onde então o medo?

216. As pessoas prezam aquele que encarna a virtude e o discernimento, que tem princípios, que realizou a verdade, e que faz o que deve fazer.

217. Aquele que tem como objectivo o Inefável (*Nibbāna*), vive com a mente inspirada (pela sabedoria supramundana), e não mais é condicionado pelo prazer dos sentidos – tal homem é chamado “aquele destinado a atravessar a Corrente”(r).

218. Quando, após uma longa ausência, um homem regressa de longe em segurança, ao chegar a casa, seus parentes, amigos e simpatizantes dão-lhe as boas vindas.

219. Assim como um parente dá as boas vindas à pessoa querida, da mesma maneira as suas boas acções receberão o benfeitor que tenha partido deste mundo para o próximo

## Kodhavagga: A Raiva



220. Uma pessoa devia abandonar a raiva, renunciar ao orgulho, e superar todas as limitações. O sofrimento nunca atinge aquele que é desapegado, que nem se prende à mente nem ao corpo.

221. 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.

222. Supera a raiva com a serenidade; supera a maldade com a bondade; supera a avareza com a generosidade; supera a mentira com a verdade.

223. Fala a verdade; não te rendas à ira; quando te pedem, dá mesmo que tenhas pouco. Por estes três meios se pode chegar à presença dos deuses.

224. Aqueles sábios inofensivos e sempre com domínio no corpo, vão para a Realidade Imortal, onde, depois de chegados, não se afligem mais.

225. Àqueles sempre vigilantes, que se disciplinam dia e noite, sempre decididos ao *Nibbāna* – desaparecem as suas impurezas.

226. Ó Atula! Na verdade, este é um dizer antigo, não só de hoje: eles culpam os que permanecem em silêncio, eles culpam os que falam muito, culpam os que falam com moderação. Não há ninguém no mundo que não seja culpado.

227. Nunca houve, nunca haverá, nem há agora, alguém totalmente culpado ou totalmente elogiado.

228. Mas o homem a quem os sábios elogiam, observado dia após dia, encontra-se-lhe carácter impecável, sábio, e dotado de conhecimento e virtude.

229. Quem pode culpar tal pessoa, tão digna como uma moeda de ouro puro? Até os deuses o louvam; Brahma também o enaltece.

230. Que um homem vigie o seu corpo; que seja comedido em acção. Que abandone a má conduta, e exerça actos bons.

231. Que um homem vigie a sua fala; que seja contido a falar. Que abandone a má conduta verbal, e fale correctamente.

232. Que um homem vigie a sua mente; que controle o seu pensamento. Que abandone a má conduta da mente, e pense correctamente.

233. Os sábios têm domínio na acção corporal, no falar e no pensamento. Eles dominam-se verdadeiramente bem.

## Malavagga: A Impureza



234. Agora, és como uma folha murcha; os mensageiros da morte aguardam-te. Está na véspera da tua partida, no entanto não arranjaste provisões para a viagem!

235. Ergue uma ilha para ti próprio! Esforça-te bastante e torna-te sábio! Livre de impurezas sem manchas, entrarás na morada celestial dos Justos.

236. A tua vida chegou agora ao fim; estás avançando para a presença de *Yama*, o rei da morte. No caminho não há nenhum lugar para descansares, no entanto não arranjaste provisões para a tua viagem!

237. Ergue uma ilha para ti! Esforça-te bastante e torna-te sábio! Livre de impurezas e sem manchas, não voltarás ao nascimento e à decadência.

238. 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.

239. Assim como a ferrugem corrói a base de onde surge, também, os actos dos transgressores os conduzem a estados de aflição.

240. Não orar é a ruína para as escrituras; negligência é a ruína para uma casa; desleixo é a ruína para a aparência pessoal, e desatenção é a ruína para um guarda.

241. Lascívia é a mácula numa mulher; avareza é a mácula de quem doa. As impurezas, na verdade, são todas coisas más, tanto neste mundo como no próximo.

242. A pior mancha de todas estas é a ignorância, a pior de todas as impurezas. Destruí esta mancha e tornai-vos imaculados, ó monges!

243. Fácil é a vida para o desavergonhado que é imprudente como um corvo, que calunia e é descarado, arrogante e corrupto.

244. Difícil é a vida para o modesto que sempre procura a pureza, que é desapegado e despretensioso, puro na vida e com discernimento.

246247. Aquele que destrói a vida, profere mentiras, toma o que não é seu, vai ter com a esposa de outro, e é viciado em bebidas alcoólicas tal homem desenterra a sua própria raiz mesmo neste mundo.

248. Sabe, ó homem bom: as coisas más são difíceis de controlar. Não deixes que a ganância e a maldade te arrastem para uma miséria prolongada.

249. As pessoas dão de acordo com sua fé ou respeito. Se uma pessoa fica descontente com a comida e bebida dada por outros, não alcançará a absorção meditativa, seja de dia seja de noite. Mas aquele em que este (descontentamento) é totalmente destruído, desenraizado e extinto, alcança a absorção, tanto de dia como de noite.

250. Não há fogo como a luxúria; não há aperto como o ódio; não há rede como a ilusão; não há rio como o anseio.

251. Fácil de ver é o defeito nos outros, mas um defeito próprio é difícil detectar. Tal como a palha ao vento uma pessoa apregoa os defeitos dos outros,

mas esconde os seus, tal astuto caçador que se esconde por detrás de ramos disfarçados.

252. Aquele que procura os defeitos dos outros, que censura constantemente – faz crescer as suas impurezas. Ele está longe da destruição das impurezas.

253. Não há nenhum traço no céu, e nenhum renunciante(s) fora (do ensinamento do Buddha). A humanidade deleita-se na mundanidade, mas os Buddhas estão livres.

254. Não há nenhum traço no céu, e nenhum renunciante fora (do ensinamento do Buddha). Não há coisas condicionadas que sejam eternas, e não há instabilidade nos Buddhas.

## Dhammatthavagga: O Justo



255. Não é por fazer juízos arbitrários que um homem se torna justo; um homem sábio é aquele que investiga tanto o certo como o errado.

256. Aquele que não julgar os outros de forma arbitrária, mas que faça juízo imparcial de acordo com a verdade, esse homem sagaz é um guardião da lei e é chamado de justo.

257. Ninguém é sábio por falar muito. Aquele que é pacífico, amigável e sem medo é chamado de sábio.

258. Um homem não é versado no *Dhamma* por falar muito. Aquele que, depois de ouvir um pouco de *Dhamma*, realiza directamente a sua verdade sem se esquecer desta, é na verdade versado no *Dhamma*.

259. Um monge não é Sênior pelos seus cabelos grisalhos. Esse só é maduro na idade, e então envelheceu em vão.

260. Aquele no qual existe veracidade, virtude, contenção e autodomínio, que é inofensivo, livre de impurezas e sábio esse é realmente chamado Sênior.

261. Não é por mera eloquência nem por beleza de forma que um homem se realiza, se ele for ciumento, egoísta e traiçoeiro.

262. Mas aquele no qual estes defeitos são totalmente destruídos, desenraizados e extintos, e que deitou fora o ódio – esse sábio é verdadeiramente realizado.

263. Não é pela cabeça rapada que um homem indisciplinado e mentiroso se faz um monge. Como pode aquele que está cheio de desejo e ganância ser um monge?

264. Aquele que subjuga totalmente os males tanto pequenos como grandes é chamado de monge, porque ele superou todos os males.

265. Ele não é um monge só porque vive de esmola. Não é por adoptar exteriormente um hábito que alguém se torna um verdadeiro monge.

266. Quem quer que aqui (no Ensino) viva uma vida santa, transcendendo tanto mérito como demérito, caminhando com compreensão neste mundo – esse é verdadeiramente chamado de monge.

267. Não é por observar o silêncio que alguém se torna sábio, se for tolo e ignorante. Contudo, o sábio é quem, com uma balança na sua mão aceita somente o bem.

268. O sábio ao rejeitar o mal, é verdadeiramente um sábio, uma vez que compreende ambos os mundos (presente e futuro), é chamado de sábio.

269. Aquele que fere os seres vivos não é nobre. É chamado de nobre porque é inofensivo para os seres vivos.

271/272. Não é pelas regras e rituais, nem mesmo por muito aprender, nem por se alcançar estados de absorção, nem por uma vida de reclusão, nem por pensar “Eu desfruto da felicidade da renúncia que não é vivida pelos mundanos” que vocês, monges, ficarão

contentes, mas só quando a destruição total das impurezas (*Arahant*) for atingida.

## Maggavagga: O Caminho



273. O Caminho Óctuplo é o melhor de todos os caminhos; as Quatro Nobres Verdades são as melhores de todas as verdades; a melhor de todas as coisas é ser desapaixonado: dos homens o melhor é Aquele que Vê (o Buddha).

274. Este é o único caminho; não há nenhum outro para a purificação da visão introspectiva. Trilha este caminho, e confundirás *Mara*.

275. Ao ir neste caminho porás fim ao sofrimento. Tendo descoberto a forma de retirar o espinho da luxúria, Eu dou a conhecer o caminho.

276. Vocês próprios devem esforçar-se; os Buddhas só apontam o caminho. Aqueles que

meditam e trilham o caminho ficam livres dos laços de *Mara*.

277. "Todas as coisas condicionadas são impermanentes"

quando se vê isso com sabedoria, uma pessoa afasta-se do sofrimento. Este é o caminho para a purificação.

278. "Todas as coisas condicionadas são insatisfatórias"

quando se vê isso com sabedoria, uma pessoa afasta-se do sofrimento. Este é o caminho para a purificação.

279. "Todas as coisas são não eu" quando se vê isso com sabedoria, uma pessoa afasta-se do sofrimento. Este é o caminho para a purificação.

280. 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.

281. Que uma pessoa vigie o seu discurso, a mente bem controlada, e que não cometa o mal com acção corporal. Que purifique esses três cursos de acção, e ganhe o caminho dado a conhecer pelo Grande Sábio.

282. A Sabedoria brota da meditação; sem meditação a sabedoria diminui. Tendo conhecido estes dois caminhos de progresso e declínio, que um homem se conduza de forma a aumentar a sua sabedoria.

283. Corta a floresta(t) (luxúria), mas não a árvore; da floresta nasce o medo. Tendo cortado a floresta e o mato (desejo), sejam desapaixonados, ó monges!

284. Enquanto o mato do desejo de um homem por uma mulher, mesmo o mais subtil, não for cortado, a sua mente está presa, como um bezerro de mama à sua mãe.

285. Corta o teu afecto como um homem arranca com a sua mão um lótus de Outono. Cultiva somente o caminho para a paz, o *Nibbāna*, assim como foi dado a conhecer pelo Excelso.

286. Aqui devo viver durante as chuvas, aqui no Inverno e no Verão” assim pensa o tolo. Ele não percebe o perigo (que a morte pode intervir).

287. Tal como uma grande enchente leva de enxurrada uma aldeia que dorme, também a morte

apanha e leva de enxurrada o homem de mente apegada, delirando pelos seus filhos e gado.

288. Para aquele que é assaltado pela morte não há protecção por parte de parentes. Nenhum pode salvá-lo nem filhos, nem pai, nem parentes.

289. Percebendo este fato, que o homem sábio, contido pela moral, se apresse a limpar o caminho que conduz ao *Nibbāna*.

## Pakiṇṇakavagga: Vários



290. Se renunciando a uma felicidade menor se pode perceber uma felicidade maior, que o homem sábio renuncie à menor, considerando a maior.

291. Enredado pelos laços do ódio, aquele que procura a sua própria felicidade infligindo dor aos outros, jamais se libertará do ódio.

292. As impurezas só aumentam para aqueles que são arrogantes e descuidados, que deixam de fazer o que deve ser feito e que fazem o que não deve ser feito.

293. As impurezas cessam para aqueles de compreensão clara e consciente, que sempre praticam fervorosamente a consciência de corpo, que não recorrem ao que não deve ser feito, e firmemente perseguem o que deve ser feito.

294. Tendo morto a mãe (anseio) o pai (presunção), dois reis guerreiros (eternalismo e nihilismo) e destruído um país (órgãos e objectos dos sentidos), juntamente com o seu tesoureiro (apego e luxúria), sem aflição caminha o homem santo.

295. Tendo morto a mãe, o pai, dois reis *brāhmanes* (dois pontos de vista extremos), e um tigre como o quinto (dos cinco obstáculos mentais), sem aflição caminha o homem santo.

296. Os discípulos de Gotama que dia e noite constantemente recordam as qualidades do Buddha, acordam sempre felizes.

297. Os discípulos de Gotama que dia e noite constantemente recordam as qualidades do *Dhamma*, acordam sempre felizes.

298. Os discípulos de Gotama que dia e noite constantemente recordam as qualidades do *Sangha*, acordam sempre felizes.

299. Os discípulos de Gotama que dia e noite constantemente e praticam a Consciência do Corpo, acordam sempre felizes.

300. Os discípulos de Gotama cujas mentes dia e noite se deleitam na prática da não violência, acordam sempre felizes.

301. Os discípulos de Gotama cujas mentes dia e noite se deleitam na prática da meditação, acordam sempre felizes.

302. Difícil é a vida como monge; difícil é ter prazer nisso. Também difícil e penosa é a vida doméstica. O sofrimento advém da associação com os desiguais; o sofrimento advém por se vaguear no *samsāra*. Portanto, não sejas um andarilho sem rumo, não persigas o sofrimento.

303. Aquele que é cheio de fé e virtude, e possui boa reputação e riqueza é respeitado em toda parte, em qualquer terra onde viaje.

304. Os justos brilham de longe, como as montanhas dos Himālayas. Mas os ímpios são invisíveis, como flechas dispara das na noite.

305. Aquele que se senta sozinho, que dorme sozinho, e anda sozinho, que se esforça e se domina a si próprio, encontrará prazer no retiro da floresta.

## Nirayavagga: O Estado de Aflição



306. O mentiroso dirige-se para o estado de aflição; como aquele que tendo agido (errado), diz: “Eu não fiz isso”. Ambos, cometeram infracções e ao partir, compartilham o mesmo destino no outro mundo.

307. Há muitas personalidades más e homens sem contenção vestindo o hábito açafrão. Estes homens ímpios nascerão em estados de aflição por causa de suas más obras.

308. Seria melhor engolir uma bola de ferro em brasa, do que como monge imoral e vicioso, comer as esmolas do povo.

309. Quatro infortúnios recaem sobre um homem imprudente que coabita com a mulher de outro: aquisição de demérito, sono perturbado, má reputação e (renascimento em) estados de aflição.

310. Tal homem adquire demérito e um nascimento infeliz no futuro. Breve é o prazer do homem e da mulher assustados, e o rei impõe punição pesada. Portanto, que nenhum homem coabite com a mulher do outro.

311. Tal como a grama *kusa* se for mal agarrada com a mão, corta da mesma forma uma vida monástica mal vivida arrasta a pessoa para estados de aflição.

312. Qualquer acto impensado, qualquer observância corrupta, qualquer forma de celibato questionável – nada disto dá grandes frutos.

313. Se é para fazer alguma coisa, que se faça com vigor sustentado. A vida monástica relaxada ainda levanta mais a poeira das paixões.

314. É melhor não fazer uma má acção, pois a seguir tal acto, atormenta quem o faz. Melhor é praticar uma boa acção, fazendo com que uma pessoa não se arrependa depois.

315. Assim como a fronteira de uma cidade é muito bem guardada, tanto por dentro como por fora, da mesma forma, protege-te. Não deixes escapar esta oportunidade (para o crescimento espiritual). Quem a deixou escapar aflige-se na verdade, quando entregue à escuridão.

316. Aqueles que têm vergonha do que não se deviam envergonhar, e não se envergonham do que se deviam envergonhar – vendo as coisas de uma forma errada, dirigem-se para estados de aflição.

317. Aqueles que temem algo quando não há nada a temer, e não vêem nada a temer, onde há algo a temer – vendo as coisas de uma forma errada, dirigem-se para estados de aflição.

318. Aqueles que imaginam o mal onde este não existe, e não vêem o mal onde ele existe – vendo as coisas de uma forma errada, dirigem-se para estados de aflição.

319. Aqueles que discernirem o errado como errado e o certo como certo. – vendo as coisas de uma forma correcta, dirigem-se para os reinos da felicidade.

## Nāgavagga: O Elefante



320. Tal como um elefante no campo de batalha resiste ao tiro de flechas disparadas de arcos em volta, assim também devo eu suportar o abuso. Há muitas pessoas a quem de facto, falta a virtude.

321. Um elefante treinado é conduzido à multidão, e o rei monta um elefante treinado. O melhor dos homens é aquele que se dominou e que suporta o abuso pacificamente.

322. Excelentes são as mulas bem treinadas, os cavalos pu rosangue *Sindhu* e os elefantes adultos fortes. Mas melhor ainda é o homem que se disciplina a si próprio.

323. No entanto, não é usando as montadas que alguém chega à Terra Inexplorada (*Nibbāna*), mas com autodomínio, com a mente bem disciplinada.

324. Com o cio o elefante adulto chamado *dhanapālaka* é incontrolável. Mantido em cativeiro, o elefante não toca num pedaço de comida, mas unicamente se lembra com saudade da floresta.

325. Quando um homem é preguiçoso e glutão, dormindo e rolando na cama como um porco doméstico, esse preguiçoso está sujeito ao constante renascer.

326. Anteriormente esta mente vagueou como quis, aonde bem desejava e de acordo com o seu prazer, mas agora está aperfeiçoada naturalmente com sabedoria, tal como o tratador de elefante o controla com seu agulhão na altura do cio.

327. Delicia-te na diligência! Guarda bem os teus pensa mentos! Sai para fora deste lodaçal do mal, tal como um elefante sai da lama.

328. Se, como companhia encontras um amigo sábio e prudente, levando uma vida boa, deves, superando todos os obstáculos, manter essa companhia com alegria e consciência.

329. Se como companhia não encontras um amigo sábio e prudente que leva uma vida boa, então, como um rei que deixa para trás um reino conquistado, ou

como um elefante solitário na floresta, segue o teu caminho sozinho.

330. Melhor é viver sozinho; não há camaradagem com um tolo. Vive sozinho e não faças mal algum; sê despreocupado como um elefante na floresta.

331. Bons são aqueles amigos, quando precisamos de ajuda; bom é estar contente com o que se tem; bom é ter mérito quando a vida chega ao fim, e bom é abandonar todo o sofrimento (pelo caminho do *Arahant*).

332. Neste mundo, bom é servir a mãe, bom é servir ao pai, bom é servir os monges, e bom é servir os homens santos.

333. Bom é ter virtude até ao final da vida, bom é ter fé que se mantém firme, bom é a aquisição de sabedoria, e bom é evitar o mal.

## Taṇhavagga: O Anseio



334. O anseio de uma pessoa que vive descuidada cresce como uma trepadeira. Tal como o macaco buscando frutas na floresta, essa pessoa pula de vida em vida (provando o fruto do seu *kamma*).

335. Quem quer que se deixe vencer por este anseio miserável e pegajoso, as suas tristezas crescerão como a erva depois das chuvas.

336. Mas quem quer que vença este anseio miserável, tão difícil de superar, suas tristezas cairão como a água cai da folha de lótus.

337. Por isso digo: Boa sorte a todos reunidos aqui! Desenterrem a raiz do anseio, como alguém em

busca da perfumada raiz da erva *birana*. Não deixem que *Mara* vos esmague vezes sem conta, como a inundação esmaga a cana.

338. Assim como uma árvore, que apesar de cortada, se as raízes se mantiverem intactas e firmes, brota de novo da mesma forma, até que o desejo latente seja desenterrado, o sofrimento surge vezes sem conta.

339. O homem equivocado no qual as 36 correntes(u) do anseio ainda correm fortemente em direcção aos objectos deliciosos, é varrido pelo dilúvio dos seus pensamentos apaixonados.

340. Essas correntes fluem por todo o lado, e a trepadeira (do anseio) brota e cresce. Vendo que a trepadeira despontou, corta a sua raiz com sabedoria.

341. Fluindo (vindo de todos os objectos) e regados pelo anseio, os sentimentos de prazer despontam nos seres. Presos aos prazeres e buscando o gozo, estes homens são vítimas do nascimento e da morte.

342. Atormentadas pelo anseio, as pessoas correm como uma lebre prisioneira. Presas por bloqueios mentais, regressam ao sofrimento, uma e outra vez por um longo tempo.

343. Atormentadas pelo desejo, as pessoas correm como uma lebre perseguida. Portanto, aquele que anseia por ser livre de paixões deve destruir o seu próprio desejo.

344. Existe quem se afasta dos desejos adotando a vida da floresta (i.e., de monge). Mas depois de sair dos hábitos mundanos, corre de volta para eles. Observai esse homem! Apesar de livre retorna para essa mesma escravidão!

345 346. Os sábios dizem que correntes de ferro, madeira ou corda, não são fortes. Mas a paixão e o anseio por jóias e ornamentos, crianças e mulheres isso, dizem, é uma corrente bem mais forte e que, embora aparentemente solta, é difícil de tirar. Esta também os sábios cortam. Sem saudade alguma, abandonando o prazer sensual, renunciam ao mundo.

347. Aqueles que são apaixonados pela luxúria caem de novo na corrente em redemoinho (do *samsāra*) como uma aranha em sua teia. Esta também os sábios cortam. Sem qualquer saudade, abandonam todo o sofrimento e renunciam ao mundo.

348. Deixa o passado, deixa o futuro, deixa o presente, e passa para a margem mais distante da

existência. Com a mente plenamente livre, não regressarás jamais ao nascimento e à morte.

349. Para uma pessoa atormentada por maus pensamentos, que é dominada pela paixão e dada à busca do prazer, o seu anseio cresce constantemente. Ele cria de facto uma forte prisão.

350. A pessoa que com alegria subjuga os maus pensamentos, que medita sobre as impurezas e está sempre consciente é ela que porá um fim ao anseio e que despedaça a prisão de *Mara*.

351. Aquele que alcançou a meta, é destemido, livre de anseio, livre de paixão, e arrancou os espinhos da existência – para ele este é o último corpo.

352. Aquele que está livre de desejo e apego, que se aperfeiçoou em descobrir o verdadeiro significado do Ensinamento, e que conhece a combinação dos textos sagrados na sequência certa - ele na verdade, é o portador de seu corpo final. Ele é verdadeiramente chamado de profundamente sábio, o grande homem.

353. Um vencedor, Eu sou acima de tudo, tudo eu conheci. No entanto desapegado estou de tudo o que

foi conquistado e conhecido. Abandonando tudo, sou livre pela destruição do anseio. Tendo assim compreendido directamente tudo por mim mesmo, a quem devo chamar meu professor?

354. O dom do *Dhamma* supera todas as prendas; o gosto do *Dhamma* supera todos os gostos, o prazer no *Dhamma* supera todas as delícias. Quem se libertou do anseio vence todo o sofrimento(v).

355. As riquezas arruínam só os tolos, não os que buscam o Além. Por ansiar riquezas o imbecil arruína-se tanto a si como os outros.

356. As ervas daninhas são a ruína dos campos, a luxúria é a ruína da humanidade. Portanto, tudo quanto é oferecido aos que são livres de luxúria, produz frutos abundantes.

357. As ervas daninhas são a ruína dos campos, o ódio é a ruína da humanidade.

Portanto, tudo quanto é oferecido aos que são livres de ódio, produz frutos abundantes.

358. As ervas daninhas são a ruína dos campos, a ilusão é a ruína da humanidade. Portanto, tudo

quanto é oferecido aos que são livres de ilusão,  
produz frutos abundantes.

359. As ervas daninhas são a ruína dos campos, o  
anseio é a ruína da humanidade. Portanto, tudo  
quanto é oferecido aos que são livres de anseio,  
produz frutos abundantes.

## Bhikkhuvagga: O Monge



360. Bom é o domínio da visão; bom é o domínio da audição; bom é o domínio do olfacto; bom é o domínio do paladar.

361. Bom é ter domínio do corpo, bom é o domínio da fala; bom é o domínio do pensamento. Comedimento em qualquer lugar é bom. O monge comedido em todos os sentidos está livre de todo sofrimento.

362. Aquele que tem o controlo sobre suas mãos, pés e língua, que é totalmente controlado, deleita-se no desenvolvimento interior, é concentrado na meditação, mantém-se discreto e está contente – a esse as pessoas chamam monge.

363. Aquele monge que tem controlo sobre sua língua, que é moderado em discurso, despretensioso

e que explica o Ensino tanto na letra como em espírito o que quer que diga é agradável.

364. O monge que permanece no *Dhamma*, que se deleita no *Dhamma*, medita sobre o *Dhamma*, e tem o *Dhamma* bem em mente não se afasta do *Dhamma* sublime.

365. Não se deve desprezar o que se recebeu, nem invejar o ganho dos outros. O monge que inveja o ganho dos outros não alcança a absorção meditativa.

366. Um monge que não despreza o que recebeu, mesmo que seja pouco, que é puro na subsistência e incessante em esforço até mesmo os deuses o elogiam.

367. Aquele que não tem qualquer apego de mente e corpo, que não se lamenta por aquilo que não tem é verdadeiramente chamado um monge.

368. O monge que permanece no amor universal e é profundamente devotado ao Ensino do Buddha, alcança a paz do *Nibbāna*, a bemaventurança da cessação de todas as coisas condicionadas.

369. Esvazia este barco, ó monge! Vazio, navegarás leve. Livre da paixão, luxúria e ódio, alcançarás o *Nibbāna*.

370. Corta os cinco(w) inferiores, abandona os cinco superiores e cultiva as cinco faculdades de controlo. O monge que superou as cinco prisões é chamado aquele que atravessou o dilúvio.

371. Medita, ó monge! Não sejas negligente. Não deixes a tua mente girar em prazeres sensuais. Inconsciente, não engulas uma bola de ferro em brasa, não chores quando queima. "Como isto é doloroso!"

372. Não há concentração meditativa para aquele que não tem compreensão introspectiva, e nenhuma sabedoria introspectiva para aquele que não tem concentração meditativa. Aquele em que se encontram tanto a concentração meditativa como a compreensão introspectiva, na verdade, está perto do *Nibbāna*.

373. O monge que se retirou para um local isolado e acalmou a sua mente, que profundamente compreende o *Dhamma*, existe nele uma felicidade que transcende todas as delícias humanas.

374. Sempre que com clareza introspectiva, ele vê a ascensão e a queda dos agregados, enche-se de alegria e felicidade. Para os sábios isso reflecte a Realidade Imortal(x).

375. Controlo dos sentidos, contentamento, o comedimento de acordo com o código da disciplina monástica estes são a base da vida santa para o monge sábio.

376. Que ele se associe com amigos nobres, enérgicos e com vida pura, seja cordial e educado na conduta. Assim, cheio de alegria, ele porá fim ao sofrimento.

377. Assim como a trepadeira de jasmim larga as suas flores murchas, da mesma maneira, ó monges, largai totalmente a luxúria e o ódio!

378. O monge calmo no corpo, calmo na fala, calmo no pesamento, bem controlado e que renunciou à vida mundana esse, na verdade, é chamado de sereno.

379. Cada um deve censurar-se e examinar-se a si mesmo. O monge que se vigia e é consciente vive sempre em felicidade.

380. Cada um é o protector de si mesmo, cada um é o refúgio de si mesmo. Assim, cada um deve dominar-se, da mesma maneira que um comerciante domina um nobre corcel.

381. Cheio de alegria, cheio de fé no Ensinamento do Buddha, o monge atinge o estado de paz, a felicidade da cessação das coisas condicionadas.

382. Aquele monge que, embora jovem, se dedica ao Ensinamento do Buddha, ilumina este mundo como a lua liberta das nuvens.

## Brahmaṇavagga: O Homem Santo



383. Esforça-te, ó homem santo! Corta o fluxo (do anseio), e descarta desejos sensuais. Conhecendo a destruição de todas as coisas condicionadas, torna-te, ó homem santo, o conhecedor do Incriado (*Nibbāna*)!

384. Quando um homem santo atingiu o ápice dos dois caminhos (concentração meditativa e compreensão introspectiva), sabe a verdade e todos os seus bloqueios caem.

385. Aquele para quem não existe nem esta nem a outra margem, nem mesmo ambas, que está livre de preocupações e sem apegos – a esse chamo de homem santo.

386. Aquele que medita, sem mancha e pacífico, que faz o seu trabalho e está livre de impurezas, tendo atingido o mais alto objectivo a esse chamo de homem santo.

387. O sol brilha de dia, a lua brilha à noite. O guerreiro brilha na armadura, o homem santo brilha ao meditar. Mas o Buddha brilha resplandecente sempre dia e noite.

388. Porque se descartou do mal é chamado de homem santo. Porque é sereno na conduta, é chamado de solitário. E porque renunciou às suas impurezas, é chamado de renunciante.

389. Não se deve atacar um homem santo, nem deve um homem santo, quando atingido, dar lugar à raiva. Vergonha para aquele que atinge um santo homem, e mais vergonha sobre aquele que dá lugar à raiva.

390. Nada é melhor para um homem santo do que refrear a mente das suas tendências. À medida que a intenção de fazer o mal desaparece, também o sofrimento desaparece.

391. Aquele que não faz nenhum mal em acção, em palavra e em pensamento, que é comedido nestas três formas – a esse chamo de homem santo.

392. Assim como um sacerdote *brāhmane* reverencia seu fogo sacrificial, da mesma forma se deve reverenciar a pessoa de quem se aprendeu o *Dhamma* ensinado pelo Buddha.

393. Nem pelo cabelo emaranhado, nem pela linhagem, nem pelo nascimento alguém se torna um homem santo. Mas aquele onde a verdade e a justiça existem é puro, esse é um homem santo.

394. De que serve o teu cabelo emaranhado, ó homem insensato? E a vestimenta de pele de antílope? Dentro de vós está o emaranhado (da paixão); só exteriormente se limpam.

395. Aquele que usa um hábito feito de trapos, que é magro, mostrando veias sobre todo o seu corpo, e que medita sozinho na floresta – a esse chamo de homem santo.

396. Eu não chamo um homem santo a alguém só por causa de sua linhagem. Se ele está cheio de apegos impeditivos, é apenas um homem

arrogante. Mas aquele que é livre de impedimentos e apego – a esse chamo de homem santo.

397. Aquele que, depois de ter cortado todos os grilhões, não treme jamais, que superou todos os apegos – a esse chamo de homem santo.

398. Aquele que cortou o fio (do ódio), o laço (da cobiça), e a corda (de falsos pontos de vista), juntamente com os pertences (tendências más latentes), aquele que removeu a trave (da ignorância) e é iluminado – a esse chamo de homem santo.

399. Aquele que sem ressentimento aguenta o abuso, espancamento e punição; cujo verdadeiro poder, é a paciência – a esse chamo de homem santo.

400. Aquele que está livre da raiva, que é devoto, virtuoso, sem cobiça, comedido e que carrega o seu último corpo – a esse chamo de homem santo.

401. Como água sobre uma folha de lótus, ou um grão de mostarda na ponta de uma agulha, é aquele que não se apega aos prazeres sensuais – a esse chamo de homem santo.

402. Aquele que nesta vida compreende por si mesmo o fim do sofrimento, que deixou de lado o fardo e se libertou – a esse chamo de homem santo.

403. Aquele que tem conhecimento profundo, que é sábio, preciso em discernir o caminho certo ou errado, e que atingiu o mais alto objectivo – a esse chamo de homem santo.

404. Aquele que se mantém distante tanto de chefes de família como dos ascetas, e que perambula sem residência fixa e que precisa de pouco – a esse chamo de homem santo.

405. Aquele que renunciou à violência para com todos os seres vivos, fortes ou fracos, que não mata nem faz com que os outros matem – a esse chamo de homem santo.

406. Aquele que é amigável entre os hostis, pacífico entre os violentos, e desapegado entre os apegados – a esse chamo de homem santo.

407. Aquele cuja luxúria e orgulho, ódio e hipocrisia caíram como uma semente de mostarda cai da ponta de uma agulha – a esse chamo de homem santo.

408. Aquele que profere suavemente, palavras instrutivas e verdadeiras, que não ofende ninguém – a esse chamo de homem santo.

409. Aquele que neste mundo nada tira que não lhe seja dado, seja isso longo ou curto, grande ou pequeno, bom ou ruim. a esse chamo de homem santo.

410. Aquele que nada quer, tanto deste mundo como do próximo, livre de cobiça e em liberdade – a esse chamo de homem santo.

411. Aquele que não tem apego, que através do conhecimento perfeito é livre de dúvidas e mergulhou na Realidade Imortal - a esse chamo de homem santo.

—

412. Aquele que neste mundo transcendeu tanto os laços do mérito e do demérito, que não tem tristeza, imaculado e puro – a esse chamo de homem santo.

413. Aquele, que, como a lua, é impecável e puro, sereno e claro, que destruiu o prazer da existência – a esse chamo de homem santo.

414. Aquele que, depois de ter atravessado este pântano, esta roda da existência perigosa e ilusória, que atravessou e chegou à outra margem; que medita, calmo, livre de dúvidas, que não se apegando a nada, alcança o *Nibbāna* – a esse chamo um homem santo.

415. Aquele que, tendo abandonado os prazeres sensuais, renunciou à vida doméstica, tornando-se um mendicante; destruiu tanto o desejo sensual como a existência continuada – a esse chamo de homem santo.

416. Aquele que, tendo abandonado o desejo, renunciou à vida doméstica, tornando-se um mendicante, destruiu tanto o anseio como a existência continuada a esse chamo um homem santo.

417. Aquele que, deitando fora laços humanos e transcendendo laços celestes, é totalmente livre de todas as prisões – a esse chamo de homem santo.

418. Aquele que, tendo deitado fora gostos e desgostos, se tornou tranquilo, livre dos substratos da existência e como um herói conquistou todos os mundos – a esse chamo de homem santo.

419. Aquele que de toda a maneira conhece a morte e o renascimento de todos os seres, e é totalmente desapegado, abençoado e iluminado – a esse chamo de homem santo.

420. Aquele que nem deuses, nem anjos, nem humanos conseguem encontrar rasto, o *Arahant* que destruiu todas as impurezas – a esse chamo de homem santo.

421. Aquele que não se apega a nada do passado, presente e futuro, que não tem apego a nada – a esse chamo de homem santo.

422. Ele, o Justo, o Excelente, o Heróico, o Grande Sábio, o Conquistador, o Desapaixonado, o Puro, o Iluminado – a esse chamo de homem santo.

423. Aquele que conhece os seus nascimentos prévios, que vê o céu e o inferno, que chegou ao fim dos nascimentos e atingiu a perfeição da sabedoria introspectiva, o sábio que alcançou o cume da excelência espiritual – a esse chamo de homem santo.

## Notas

a) *Mara*: a tentação no Budismo, representada nas escrituras como uma deidade de má índole que tenta desviar as pessoas do caminho da libertação. Os comentários apresentam *Mara* como o deus das forças malignas, como obstrutor mental e como morte.

b) *As impurezas (asubha)*: assuntos de meditação que se focam na inerente repugnância do corpo, recomendados, especial mente, como poderosos antídotos da luxúria.

c) *Os Imortais (amata)*: assim chamados porque os que atingem a imortalidade ficam livres do ciclo do renascimento e da morte.

d) *Os Nobres (ariya)*: os que alcançaram qualquer dos quatro estádios da realização supramundana o que conduz irreversivelmente ao *Nibbāna*.

e) *Indra*: o governador, rei dos deuses na antiga mitologia indiana.

f) *Arahat*: diz-se que o *Arahat* existe para lá do mérito e do demérito, porque como abandonou todos os obstáculos, já não poderá agir negativamente; e como já não tem mais apegos, suas virtuosas acções não produzirão mais *kamma (karma)*.

g) *O que se esforça no caminho (sekha)*: aquele que alcançou qualquer dos primeiros três estádios da realização supra mundana: o que entrou na corrente, o que regressa uma vez, e o que não regressa.

h) *O sábio na aldeia* é o monge budista que recebe a comida na sua malga, aceitando o que lhe for oferecido.

i) *Tagara*: um pó perfumado obtido de um tipo especial de arbusto.

j) Este verso descreve o *Arahat*, apresentado mais profunda mente no capítulo seguinte. Os “cancros” (*āsava*) são os quatro obstáculos base: o desejo sensual, desejo por continuidade da existência, visão errada e ignorância.

k) Em pāli este verso traduzido literalmente, lê-se: “O homem que não tem fé, ingrato, ladrão, que destrói as oportunidades e come vômito – é verdadeiramente o mais excelente dos homens”.

l) *Brahma*: uma elevada divindade da antiga religião indiana.

m) De acordo com o comentário, estes versos são a «Canção de Vitória» do Buddha”, na sua primeira enunciação depois da Iluminação. A **casa** é existência individualizada no *samsāra*, o **construtor** o desejo, as **vigas** as paixões, a **cumeeira** a ignorância.

n) darem frutos.

o) *A entrada na corrente (sotapatti)*: o primeiro estágio da realização supramundana.

p) *A Ordem*: tanto a Ordem monástica (*Sangha* dos *Bhikkhus*) como a Ordem dos Nobres (*Sangha* dos *Ariyas*), o que já alcançaram os quatro estágios supramundanos.

q) *Agregados (de existência) (Khanda)*: os cinco grupos de factores nos quais o Buddha analisa o ser humano – forma material, sentimento, percepção, formações mentais (pensamentos) e consciência.

r) *Para além da corrente*: o que já não regressa (*anagami*.)

s) *O renunciante (samana)*: aqui usado no sentido especial dos que alcançaram os estágios supramundanos.

t) O significado deste ditame é: “Abate a floresta da luxúria, mas não mortifiques o corpo”.

u) (339) *As trinta e três correntes do desejo*: os três desejos – por prazer sensual, pela continuidade da existência, e pela anulação – em relação a cada uma das doze bases – o seis órgãos dos sentidos, incluindo a mente e seus correspondentes objectos.

v) Esta foi a resposta do Buddha a um asceta que lhe perguntava sobre o seu professor. A resposta do Buddha demonstra que a Iluminação Suprema era realização sua.

w) Os *cinco para cortar* são os cinco grilhões inferiores: auto ilusão, dúvida, acreditar em ritos e rituais, luxúria e má vontade. Os *cinco para abandonar* são os grilhões superiores: desejo por reinos divinos com forma, desejo por reinos sem forma, preconceito, desassossego, e ignorância. Os *cinco para cultivar* são as cinco faculdades espirituais: fé, energia, plena atenção, concentração, e sabedoria. As cinco ligações são: ganância, ódio, ilusão, visão errada e prejuízo. Os Que Entram na Corrente e os Que Só Voltam Mais Uma Vez eliminam os primeiros três grilhões, os Que Não Voltam os dois seguintes, e os *Arahats* os últimos cinco.

x) Ver nota do v. 202



# Anexo 2

MAHASATIPATTHANA SUTTA

OS FUNDAMENTOS DA ATENÇÃO PLENA

Majjhima Nikaya 10

**Satipatthana Sutta**

**Os Fundamentos da Atenção Plena**

**Fonte:**

**<https://www.acessoainsight.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 bhikkhu 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.

### **( Contemplação do Corpo )**

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 estabelece 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.

### ( Plena Consciência )

6. " 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.

7. " Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto internamente 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.

### ( Repulsa – As Partes do Corpo )

8. " 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 extremidadecheio 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.'

9. " Dessa maneira, ele permanece contemplando o corpocomo 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 comoum corpo.

### (. Elementos )

10. " 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 elementoterra, 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.'

11. " Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto internamente 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.

**(As Nove Contemplações do Cemitério )**

12. " 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.'

13. " Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto internamente 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.

14. " 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.'

15. " ... 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. 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 como acontece o abandono de desejos sensuais despertarem 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 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

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 seteanos, 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 poder 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.

## Anexo 3

Notas sobre direitos autorais de terceiros

EN

MN 141

PTS: [M iii 248](#)

Saccavibhanga Sutta: An Analysis of the Truths  
translated from the Pali by

Thanissaro Bhikkhu© 2005

Alternate translation: [Piyadassi](#)

©2005 Thanissaro Bhikkhu.

The text of this page ("Saccavibhanga Sutta: An Analysis of the Truths", by Thanissaro Bhikkhu) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#). To view a copy of the license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>. Documents linked from this page may be subject to other restrictions. Transcribed from a file provided by the translator. Last revised for Access to Insight on 30 November 2013.

Sn 1.8 PTS: Sn 143-152

**Karaniya Metta Sutta:**

The Buddha's Words on Loving-Kindness

translated from the Pali byThe Amaravati Sangha© 2004

Alternate translations: Ñanamoli | Buddharakkhita | Piyadassi |  
ThanissaroThis sutta also

©1994 English Sangha Trust. You may copy, reformat, reprint, republish, and redistribute this work in any medium whatsoever, provided that: (1) you only make such copies, etc. available *free of charge*; (2) you clearly indicate that any derivatives of this work (including translations) are derived from this source document; and (3) you include the full text of this license in any copies or derivatives of this work. Otherwise, all rights reserved. Documents linked from this page may be subject to other restrictions. From *Chanting Book: Morning and Evening Puja and Reflections* (Hemel Hempstead: Amaravati Publications, 1994). Used with permission of the English Sangha Trust, Ltd. Last revised for Access to Insight on 2 November 2013.

How to cite this document (a suggested style): "Karaniya Metta Sutta: The Buddha's Words on Loving-Kindness" (Sn 1.8), translated from the Pali by The Amaravati Sangha. *Access to Insight (BCBS Edition)*, 2 November 2013, <http://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/snp/snp.1.08.amar.html> .

The Dhammapada:  
The Buddha's Path of Wisdom  
Translated from the Pali by Acharya Buddharakkhita  
Introduction by Bhikkhu Bodhi  
Copyright © 1985,

Buddhist Publication Society Kandy, Sri Lanka For free distribution only. You may print copies of this work for your personal use. You may reformat and redistribute this work for use on computers and computer networks, provided that you charge no fees for its distribution or use. Otherwise, all rights reserved.

DN 22  
PTS: D ii 290

Maha-satipatthana Sutta:  
The Great Frames of Reference

translated from the Pali by  
Thanissaro Bhikkhu

© 2000

Alternate translation: Burma Pitaka Assn.

The updated version is freely available at  dhammadownload.com

©2000 Thanissaro Bhikkhu. The text of this page ("Maha-satipatthana Sutta: The Great Frames of Reference", by Thanissaro Bhikkhu) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). To view a copy of the license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>. Documents linked from this page may be subject to other restrictions. Transcribed from a file provided by the translator. Last revised for Access to Insight on 30 November 2013.

How to cite this document (a suggested style): "Maha-satipatthana Sutta: The Great Frames of Reference" (DN 22), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. *Access to Insight (BCBS Edition)*, 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.22.0.than.html>. Retrieved from

<https://www.dhammadownload.com/suttas/DN/DN22.html>. On Mar.12, 2021)



ID de la imagen: 2A2CCYX

#### Detalles de la imagen

Título de la imagen  
Créditos

La rueda del Dharma o dharmachakra, sheach y caminar el camino del Nirvana  
Natalia Andreychenko / Vector de stock de Alamy

#### Detalles de licencia

Tamaño

Libre de derechos - JPEG y vector

71,5 MB (3,1 MB comprimido)

# FR

Sutta Nipata 1.8

## Karaniya Mettā Sutta

Hymne de l'amour universel

(Traduit par Jeanne Schut <http://www.dhammadelaforet.org/> -  
28/04/2023)  
Siddhartha Gautama, le Bouddha.

Les traductions proposées sur ce site sont libres de droits, pour diffusion non-commerciale exclusivement. Toute reprise d'un texte doit mentionner, de façon claire, la source de celui-ci. Ce site s'attache à respecter les principes de la Tradition de la Forêt et ne saurait cautionner les sites et lieux de pratique qui ne suivraient pas ces principes.

## Le Dhammapada Le Dhamma de la Forêt

La version établie à partir de la traduction du pali vers l'anglais du Vénérable Maha Thera Narada .<http://www.dhammadelaforet.org/>  
29/04/2023

### INFORMATIONS CONCERNANT LE SITE

Les traductions proposées sur ce site sont libres de droits, pour diffusion non-commerciale exclusivement. Toute reprise d'un texte doit mentionner, de façon claire, la source de celui-ci. Ce site s'attache à respecter les principes de la Tradition de la Forêt et ne saurait cautionner les sites et lieux de pratique qui ne suivraient pas ces principes.

Le projet du site  
Monastères, centres et sites (français et anglais)  
Flux rss Flux RSS - nouveaux textes publiés.  
Pour nous contacter, adressez vos messages à :  
[dhammadelaforet@yahoo.fr](mailto:dhammadelaforet@yahoo.fr)

## Satipatthana Sutta

Les fondamentaux de la pleine conscience  
 DN 22 Mahāsatiṭṭhāna Sutta  
 Le grand discours sur l'établissement de l'attention

Traduction proposée par Rémy, sur la base du travail effectué par Thanissaro Bhikkhu, le VRI, et "Middle length discourses of the Buddha" de Bhikkhu Ñāṇamoli et Bhikkhu Bodhi. Publié comme un don du Dhamma, pour être distribué librement, à des fins non lucratives. Toute réutilisation de ce contenu doit citer ses sources originales.



**PT**

## 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 tanto que nenhum custo seja cobrado pela distribuição ou uso.

De outra forma todos os direitos estão reservados. Fonte: <https://www.acessoainight.net/sutta/SnpI8.php>., download em 02/02/2021

O DHAMMAPADA – O CAMINHO DO  
DHARMA

*Acharya Buddharakkhit*

*Traduzido do pāli para o inglês por*

*Acharya Buddharakkhit*

*Tradução portuguesa de Bhikkhu Dhammiko*

Transcrição integral do texto em sua formatação original com a generosa autorização do Mosteiro Budista Sumedhāramā, Ericeira, Portugal.



## Majjhima Nikaya 10

### Satipatthana Sutta Os Fundamentos da Atenção Plena

Fonte:

<https://www.acessoainsight.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.*



**ID de la imagen: 2A2CCYX**

**Detalles de la imagen**

Título de la imagen  
Créditos

La rueda del Dharma o dharmachakra, enseñar y caminar el camino del Nirvana  
Natalia Andreychenko / Vector de stock de Alamy

**Detalles de licencia**

Tamaño

Libre de derechos - JPEG y vector  
71,5 MB (3,1 MB comprimido)

## Anexo 4

### 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, 1955Bodhi, and Buddha. In the Buddhas Words: an Anthology of Discourses from the Pāli Canon. Wisdom Publications, 2015, ppv-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).

Dauids, 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," onlinesearch engine of the Sri Lanka

Tripitaka Project's (SLTP) PaliCanon. 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 deathbedpractices 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).