

**Dr. Georges – Rita Homenko**  
São Paulo: Ed. Pensamento



# *Budismo:*

*psicologia do autoconhecimento*

CIÊNCIA & ESPIRITUALIDADE

A religião do futuro será cósmica e transcenderá um *Deus pessoal*, evitando os dogmas e a Teologia. Abrangendo os terrenos material e espiritual, essa religião será baseada *num* certo sentido religioso procedente da experiência de todas as Coisas, naturais e espirituais, como uma unidade expressiva ou como a expressão da Unidade. o Budismo corresponde a essa descrição.

*Einstein*

## SUMÁRIO

(números de página não sincronizados)

PRIMEIRO CAPÍTULO	
<i>Introdução</i>	09
I. SIDARTA GAUTAMA, o BUDA	13
II. Budismo Como Ciência, Moral E Filosofia	17
Diferentes escolas	18
Os rótulos não devem condicionar a mente	21
Da responsabilidade em aceitar as coisas: <i>Kalama Sutta</i>	23
Ver por si mesmo e não crer	24
Coragem e determinação	25
Compaixão para com todos os seres vivos	26
Sermão sobre a injúria	28
Não se apegar nem à Verdade	29
Contra especulações metafísicas	30
SEGUNDO CAPÍTULO	
I. AS QUATRO NOBRES VERDADES	33
II. PRIMEIRA NOBRE VERDADE: IMPERMANÊNCIA, INSATISFATORIEDADE, IMPESSOALIDADE	35
A identidade, um artifício da mente	35
Interdependência do mundo fenomenal	37
EXISTÊNCIA DO SOFRIMENTO — <i>Dukkha</i>	40
Os três aspectos de <i>Dukkha</i>	42
Os cinco agregados da Existência — <i>Skandhas</i>	43
Primeiro agregado a Matéria	43
Segundo agregado: as Sensações	44
Terceiro agregado: as Percepções	45
Quarto agregado: as Formações Mentais	46
Quinto agregado: a Consciência	47
Os cinco agregados são inseparáveis	51
Os dezoito elementos psicofísicos	52
Quadro sinótico da Primeira Nobre Verdade	54
II. SEGUNDA NOBRE VERDADE: CAUSA DO SOFRIMENTO	55
Sermão sobre o Desejo — <i>Kama Sutta</i>	57
Carma	58
Quadro sinótico da Segunda Nobre Verdade	59
III. TERCEIRA NOBRE VERDADE: CESSAÇÃO DO SOFRIMENTO DA EXISTÊNCIA — <i>NIRVANA</i>	66
Sermão a Radha sobre o que é o “ser”	67
Tudo o que a mente concebe é criação mental	69
Onde está o Nirvana?	71
Quadro sinótico da Terceira Nobre Verdade	74
IV. QUARTA NOBRE VERDADE: CAMINHO QUE LEVA À CESSAÇÃO DO SOFRIMENTO	75
CAMINHO ÓCTUPLO	75

I.	CONDUTA ÉTICA MORALIDADE	76
II.	DISCIPLINA MENTAL – MEDITAÇÃO	78
III.	INTROSPECÇÃO – SABEDORIA	80
	Quadro sinótico da Quarta Nobre Verdade	83
TERCEIRO CAPÍTULO		
I.	MEDITAÇÃO OU DESENVOLVIMENTO MENTAL – <i>Bhavana</i>	85
	MEDITAÇÃO DE PLENA ATENÇÃO – <i>Satipatthana</i>	87
	DESENVOLVIMENTO DA VISÃO INTERIOR – <i>Vipassana</i>	88
	MEDITAÇÃO NOS QUATRO FUNDAMENTOS DA PLENA ATENÇÃO – <i>Satipatthana</i>	91
	Atenção sobre o corpo	92
	Exercício de concentração na respiração	92
	Prática de concentração no caminhar	95
	Atenção às sensações	96
	Fatos que podem ocorrer durante a meditação	97
	Atenção nos estados de consciência	98
	Atenção nos assuntos da Doutrina (Verdade sobre o nosso Ser)	104
	OS QUATRO ESFORÇOS MENTAIS	107
	Plena atenção na vida cotidiana	108
	Retiro de meditação	109
	PROTEÇÃO MEDIANTE A PLENA ATENÇÃO	110
	O indivíduo e a sociedade	111
	O nível ético	112
	Proteção pela Sabedoria	113
	O nível meditativo	114
	Proteção aos outros	115
	MENTE CONSCIENTE E SUBCONSCIENTE	117
	Percepções psíquicas	118
	Os três magos e o Buda	121
	Contra exibições dos poderes psíquicos	122
	Quando um discípulo de Buda deixa de o ser	122
II.	DISCURSOS E TEMAS ESCOLHIDOS SOBRE MEDITAÇÃO	124
	DISCURSO SOBRE O ESTABELECIMENTO DA PLENA ATENÇÃO — <i>Satipatthana Sutta</i>	124
	1. Vigilância em relação ao corpo ( <i>Kaya</i> )	124
	2. Vigilância em relação às sensações ( <i>Vedana</i> )	130
	3. Vigilância em relação à mente ( <i>Citta</i> )	131
	4. Vigilância relacionada aos assuntos da Doutrina ( <i>Dhamma</i> )	132
	Observação dos cinco Impedimentos	132
	Observação dos cinco Agregados	133
	Observação dos seis órgãos sensoriais	134
	Observação dos sete fatores da Iluminação	135
	Observação das Quatro Nobres Verdades	136
	DISCURSO SOBRE TODOS OS OBSTÁCULOS: <i>Sabhasava Sutta</i>	138
	MEDITAÇÃO DO AMOR UNIVERSAL: <i>Metta Bhavana</i>	145

MEDITAÇÃO DA COMPAIXÃO E DA FELICIDADE	148
MEDITAÇÃO DO LIVRO DOS PRECEITOS ÀUREOS TIBETANOS	151
QUARTO CAPÍTULO	
I. DOUTRINA DA IMPESSOALIDADE OU NAO-EU: <i>Anatta</i>	153
Resposta ao brâmane Kutadanta	161
O conselho à Kaccana	161
O silêncio de Buda	161
Quadro sinótico da Roda da Vida	164
II. LEI DA ORIGINAÇÃO INTERDEPENDENTE	165
LEI DA ORIGINAÇÃO INTERDEPENDENTE	165
FATORES DA ORIGINAÇÃO INTERDEPENDENTE: <i>Nidanas</i>	166
OS DOZE ELOS	167
1. Ignorância	168
2. Formações cárnicas	169
3. Consciência	171
4. Nome e Forma	171
5. Os seis sentidos	174
6. Contato	175
7. Sensações	175
8. Desejos	175
9. Apego	177
10. O vir-a-ser	179
11. Renascimento	180
12. Decadência e morte	182
Causação e interdependência entre os elos	184
O lado ativo e passivo da Existência	185
As três existências consecutivas	189
FATORES DA EXTINÇÃO DA ORIGINAÇÃO INTERDEPENDENTE	190
QUINTO CAPÍTULO	
VISAO INTERIOR DA REALIDADE      ILUMINAÇÃO: <i>Bodhi</i>	193
I. SUPREMA VIRTUDE: <i>Sila</i>	193
Os três estados de Libertação	195
As dez Perfeições: <i>Paramita</i>	196
As dez Imperfeições	198
II. MEDITAÇÃO (OBSERVAÇÃO PURA): <i>Samadhi</i>	200
A SUPRACONSCENCIA: <i>Dhyana</i>	201
Os diferentes Graus de <i>Dhyana</i>	202
Fatores e obstáculos à Iluminação	204
1. Plena atenção ou vigilância — <i>Sati</i>	208
2. Investigação da Doutrina — <i>Dhamma-Vicaya</i>	208
3. Energia criadora ou esforço — <i>Viriya</i>	209

4. Alegria extática – <i>Piti</i>	210
5. Tranquilidade – <i>Kaya-passadhi</i>	210
é. Concentração <i>Samadhi</i>	211
7. Equanimidade — <i>Upekka</i>	211
Fatores da Iluminação — <i>Bodhi</i>	212
III. SUPREMA SABEDORIA — <i>Panna</i>	
213	
VISLUMBRES DA ILUMINAÇÃO	216
A verdadeira natureza da mente é incondicionada	218
Concepção ilusória do mundo fenomenal	220
Grilhões do Despertar da Iluminação	223
Graus de Iluminação e os oito tipos de Nobres Discípulos	224
Último sermão do Buda	226
SEXTO CAPÍTULO	
I. CHAN OU ZEN (BUDISMO NA CHINA E NO JAPÃO)	231
MEDITAÇÃO NO BUDISMO ZEN	236
<i>Koan e Mondo</i>	236
A Grande Sabedoria está além do Intelecto	241
Meditação sentada — Zazen é um meio e não um fim	242
O Zazen-Gui	242
Olhos semi-abertos	243
Meditação em movimento	244
Zen originalmente não é seita do Budismo	246
A realidade aparente de todos os fenômenos	250
Os seis nós (órgãos sensoriais)	250
II. O DHARMA NO TIBETE	255
A essência budista nas Escolas Tibetanas	257
Vazio: <i>Sunyata</i>	258
<i>Bodhisattva</i>	259
TANTRA BUDISTA	261
Paralelismo do Microcosmo com o Macrocosmo	261
Tantra budista não é Xivaísmo	263
Polaridade simbólica no Tantra Budista	264
Simbolismo na orientação budista	265
O Esotérico está em nós	270
SÉTIMO CAPÍTULO	
TEXTOS ESCOLHIDOS	273
OS DEVERES: <i>Sigalovada Sutta</i>	274
QUEM É O PARIA? — <i>Vassala Sutta</i>	279
O MELHOR: <i>Paramattbaka Sutta</i>	281
SERMÃO A PASURA SOBRE AS DISCUSSÕES: <i>Pasura Sutta</i>	282
DIÁLOGO SOBRE A DISCÓRDIA: <i>Kalahavivada Sutta</i>	283

OS “DONOS DA VERDADE”: <i>Cullaviyuha Sutta</i>	284
AS BÊNÇÃOS: <i>Mangala Sutta</i>	286
A PARÁBOLA DO PANO: <i>Vatthupana Sutta</i>	287
A MAIS ALTA E PERFEITA SABEDORIA: <i>Maha-Prajna-Paramita</i>	292
KISA GOTAMI	294
O AMOR DO BODHISATTVA	296
APÊNDICE	299
I. Bibliografia	299
II. Índice de Termos em Páli, Sânscrito, Japonês e Tibetano	302

## INTRODUÇÃO

Este livro é dedicado aos que procuram a Verdade de todas as religiões, a Verdade Universal.

Há, no mundo ocidental, crescente interesse pela milenar cultura asiática. Nas doutrinas e filosofia encontramos o Ioga, Hinduísmo, Budismo, etc.; nos esportes, o Judô, o Karatê e outros; nas artes, os arranjos florais; na medicina, a Acupuntura, que hoje é assunto popular de grande interesse. Isto lembra uma das profecias de Nostradamus quando fala da invasão do mundo ocidental pelos asiáticos. Temos a impressão de que esta profecia, pelo menos em certo sentido, não está longe de se realizar.

Budismo, Psicologia do Autoconhecimento, é uma tentativa de apresentar a doutrina nas suas linhas mestras, no que é realmente essencial.

Este trabalho é o resultado de uma pesquisa sobre o Budismo e seus ensinamentos, uma coletânea de textos de autores estrangeiros e nacionais, considerados os mais autorizados. Tivemos em vista realçar o pensamento budista, evitando interpretações, adaptações e distorções das diferentes correntes. Reproduzimos citações referentes aos textos originais, traduzidos do páli e sânscrito para línguas ocidentais. Propositadamente foram conservados os sinônimos e, sobretudo, as repetições feitas de diferentes modos, forma didática de o Mestre divulgar os ensinamentos, tendo em vista os diferentes níveis de desenvolvimento das pessoas, e também para que o leitor tenha uma ideia da linguagem original, simples e pura que caracterizava a palavra do grande Iluminado.

A literatura ocidental estrangeira sobre Budismo é um monumento, todo ele edificado sobre os ensinamentos de Gautama Buda, que foram transcritos em páli e em sânscrito. Esta síntese é um esforço para maior difusão destes ensinamentos na língua portuguesa. Procuramos compor os textos da forma mais simples, contribuindo desta forma para a divulgação de uma doutrina milenar, sem mística, fundamentalmente psicológica, que vai ao encontro das necessidades mais prementes da humanidade, isto é, o autoconhecimento, caminho direto para a união universal.

Muitos textos são atribuídos ao próprio Buda, enquanto que outros aos seus discípulos, alguns contemporâneos a Gautama Buda e outros afastados em outras épocas e em outras terras. A unidade do pensamento budista está presente em todos os textos, qualquer que seja a sua fonte, época ou país de origem. Em toda a parte encontramos o esforço de perfeição através da humildade, amor, caridade, pureza, vigilância, moderação, reflexão e serenidade que leva o indivíduo à Completa Compreensão, à Sabedoria, Libertação, isto é, à extinção do Sofrimento.

A compreensão do Budismo não é verdadeiramente a compreensão em Si, e sim a compreensão de nós próprios. A compreensão do Dharma (Doutrina), isto é, da Verdade sobre o nosso ser, está no autoconhecimento. Isto é fundamental, pois quando se ganha introspecção pelo autoconhecimento, quando se vê interiormente esta Realidade, pode se passar além, em parte, e posteriormente no todo, de tudo que é a causa do Sofrimento.



Na qualidade de presidente da Sociedade Budista do Brasil (S.B.B.), no triênio 1973-1976, com a cooperação inestimável de Rita Homenko, incansável secretária, tivemos oportunidades de encontros, de programar e assistir palestras e cursos que muito nos esclareceram sobre a Doutrina de Gautama Buda. Neste período, organizamos o primeiro curso de “Iniciação a Filosofia e Meditação Budista” com a participação de alguns estudiosos que apresentaram trabalhos sob a forma de debates. Recebemos, por algum tempo, a orientação Zen do Monge Kiuju Tokuda da Escola Soto Zen; pouco depois, tivemos a orientação da Escola Theravada pelo Sr. Amer Kaled Assrany (ex — Bhikkhu Dhammanando), que promoveu um brilhante curso intitulado “Psicologia do Autoconhecimento — Meditação Budista”, no ano 1975, logo após sua chegada ao Brasil, depois de um estágio de cinco anos em Sri-Lanka e Tailândia, onde se ordenou monge. Este curso nos possibilitou penetrar mais na Doutrina e nos permitiu imprimir nos textos um cunho objetivo e prático. A seguir, tivemos entre nós o Bhikkhu Shanti Bhadra Thera, também da Escola Theravada, vindo de Sri-Lanka, com o qual programamos um “Curso Intensivo de Filosofia e Meditação Budista”.

Aproveitamos para deixar aqui o testemunho de nosso agradecimento a Dom Jayanetti Kulatunga (ex — Bhikkhu Anurudha), que nos iniciou no conhecimento do Budismo, e aos que nos auxiliaram na revisão de textos: Isabel Aizim Diamante, Rogel Samuel, Clarisse de Oliveira nossa colaboradora na parte de datilografia — e a muitos outros que direta ou indiretamente nos auxiliaram nesta obra,

O presente trabalho se fundamentou numa bibliografia que podemos dividir em duas partes: a primeira em fontes principais encontradas nas obras de Rhys Davids, Ven. Walpola Rahula, Lama Anagarika Govinda, Thomas Merton, Dwight Goddard, Ciflovedo, Riokan R. M. Gonçalves, e a segunda parte numa bibliografia geral — ambas descritas detalhadamente no final deste livro.

## PRIMEIRO CAPÍTULO

### I. SIDARTA GAUTAMA, O BUDA

O Buda<sup>1</sup> nasceu em Kapilavastu, capital do reino dos Sakyas, norte da Índia, no século VI A.C. Seu nome era SIDARTA (SIDDHARTA,<sup>2</sup> em sânscrito),<sup>3</sup>: descendia da família GAUTAMA, e era conhecido como *Sakya-Muni* o sábio do país dos Sakyas. Seu pai, o rei Sudhodana governava o reino dos Sakyas (atualmente Nepal) Sua mãe era a rainha Maya que faleceu logo após seu nascimento e foi substituída por sua irmã Mahapradjapati.

Conta a piedosa tradição budista que Sidarta Gautama nasceu no mês de “Vesak” (maio), sendo levado ao templo onde os sacerdotes encontraram em seu corpo os 32 grandes sinais e os 80 pequenos sinais que o predestinavam a ser um grande homem. o sábio Asita profetizou que ele seria, à sua escolha, um poderoso imperador ou um asceta que libertaria a humanidade dos sofrimentos. Sudhodana, impressionado com a profecia, criou Sidarta numa área confinada do palácio, onde ele ficaria alheio as misérias do mundo.

Uma meditação do príncipe Sidarta anuncia a concepção da vida que terá depois. Um dia, enquanto seu pai estava ocupado com a cerimônia do ritual da primavera, o jovem príncipe observava pequeninos e delicados pássaros disputando os vermes e insetos que apareciam numa charrua. o príncipe espantou-se, a princípio, de como aqueles pássaros, considerados pelos homens como símbolos da realização espiritual, cujo canto está ao nível dos poetas, como aqueles pássaros podiam ser cruéis e mesquinhos, para com outras espécies de animais menores, como os mais ferozes animais.

Assim, ainda na infância, o jovem príncipe viu que os pássaros são obrigados a comer para viver e que para tal são obrigados a disputar o alimento com outros. Assim é a natureza; desta generalização extraímos uma lei universal. Pois não somente a natureza é indiferente ao sofrimento e à crueldade, como é ela mesma quem impõe estas condições a todos os seres vivos, se eles querem subsistir. Magoar ou padecer, ou fazer magoar e padecer — tal é a lei da vida. Desta maneira, podemos dizer que o jovem descobriu a inexistência de um Deus misericordioso, regendo o universo.

Aos 16 anos, de acordo com os costumes da época, casou-se com Gopa Yasodhara. Os anos passavam-se alegres e descuidados, até que um dia Sidarta viu um mendigo, um velho, um moribundo e um morto. Este encontro, que o comum dos homens aceita como fato consumado, para o príncipe Sidarta despertou no seu interior uma profunda reflexão sobre a realidade da vida e o sofrimento da humanidade e, não se conformando, resolveu procurar a porta de saída desse sofrimento universal.

Aos 29 anos, logo depois do nascimento do seu único filho, Rahula, renunciou aos prazeres mundanos e, vestindo o traje amarelo dos ascetas, pôs-se a vagar em busca da verdade e da paz, começando a cumprir-se a profecia de Asita. Durante seis longos e penosos anos, vagou pelo Vale do Ganges, buscando o conhecimento das famosas filosofias de seu tempo; de início discípulo do sábio Alara Kalana, que lhe ensinou a meditação iogue, através da qual alcançou o estado mental conhecido como “a região da percepção e não-percepção”. Não convencido dos ensinamentos de seu mestre, Sidarta buscou o grande Uddaka Ramaputra,

conseguindo chegar a um grau ainda mais elevado de concentração e percepção que, no entanto, estava ainda longe do que ele buscava. Assim, deixando o mestre, seguido de cinco companheiros embrenhou-se pela floresta de Uruvilva em absoluto ascetismo, buscando o despertar espiritual através da mortificação do corpo. Conta-se que, então, *Mara*,<sup>5</sup> deus dos prazeres, veio à terra para tentar Sidarta, fazendo tudo ao seu alcance para demovê-lo de seus propósitos, nada conseguindo, entretanto.

Tendo chegado ao último grau de esgotamento, quase morrendo de fome, sentindo-se às portas da morte verificou que os sacrifícios não extinguem o desejo, que o conhecimento não se obtém com um organismo enfraquecido, que o sofrimento físico perturba a mente, incapacitando-a de manter a tranquilidade necessária à meditação. Não satisfeito com as práticas de ascetismo, decidiu voltar a um modo de vida mais natural e seguir seu próprio caminho.

As circunstâncias compeliram-no a pensar por si mesmo e a procurar dentro do seu próprio ser a solução almejada que não podia alcançar através dos seus instrutores. Sem ajuda ou orientação de qualquer poder sobrenatural, confiando apenas em seus próprios esforços e intuição, libertou-se de todas as fraquezas, aprimorou o processo de percepção, passou a ver as coisas como elas realmente são por seu próprio conhecimento intuitivo. Assim, finalmente compreendeu a Verdade, a natureza da vida e do Carma que a rege. Aos 35 anos, sentado à beira do Rio Neranjara, perto de Gaya (atual Bihar) ao pé de uma figueira pipal (*ficus indica*), conhecida mais tarde como árvore *Bodhi*<sup>6</sup> ou *Bo* (árvore da Sabedoria), atingiu a Iluminação.

Pregou seu primeiro sermão — “O Caminho do Meio” — a um grupo de cinco ascetas, antigos companheiros seus, no parque das Gazelas em Isipatana (atualmente Saranath), perto de Benares. Segundo um texto da antiga tradição, Gautama Buda explicou o Caminho do Meio da seguinte maneira:

— Há dois extremos, ó monges, que devem ser evitados por aqueles que renunciaram ao mundo.

— Quais são eles?

— Um, é a vida de prazeres, consagrada aos prazeres e à concupiscência, especialmente à sensualidade; essa vida é ignóbil, aviltante e estéril.

O outro extremo é a prática habitual do ascetismo, infligindo ao corpo uma vida de cruéis, austeridades e penitências rigorosas, auto mortificações que são penosas, tristes, dolorosas e estéreis.

Há uma vida média que é a perfeição, ó monges, que evita estes dois extremos, isto é, levar uma vida humana normal, porém refreando todas as tendências egoístas, e todos os desejos que perturbam nossa mente; é o caminho que abre os olhos e dá compreensão, que leva à paz, à sabedoria e à plena iluminação, ao Nirvana.

A partir desse dia ficou conhecido como o Buda, o Sábio, o Iluminado, *Bhagavad* (Bem-Aventurado), *Tathagata*<sup>7</sup> (Aquele que encontrou a Verdade), *Arahant* (Liberto), etc.

Durante 45 anos ensinou o Caminho a todas as classes de homens e mulheres, reis e camponeses, brâmanes (sacerdotes) e párias, mercadores e mendigos, religiosos e bandidos — sem fazer a menor distinção entre eles. Não reconhecia diferença de castas ou grupos sociais:

o Caminho que pregava estava aberto a todos os homens e mulheres prontos a compreendê-lo e segui-lo. Foi venerado enquanto viveu, porém nunca proclamou sua divindade. Foi um homem, um homem extraordinário.

Faleceu aos 80 anos em Kusinara (atualmente Uttar Pradesh), não deixando nenhum sucessor, mas exortando os discípulos a observarem sua doutrina e disciplina como mestres. O sistema moral e filosófico exposto por Gautama Buda é chamado *Dhamma*<sup>8</sup> em pâli<sup>9</sup> ou *Dharma* em sânscrito, popularmente conhecido por Budismo.

Hoje o Budismo está difundido no Ceilão, Birmânia Tailândia, Cambodja, Laos, Vietnã, Tibete, China, Japão, Mongólia, Coréia, em algumas regiões da Índia, no Paquistão, Nepal, União Soviética, Alemanha, Inglaterra, Estados Unidos, Brasil e muitos outros países.

De acordo com a tradição budista, três importantes acontecimentos na vida de Sidarta Gautama ocorreram no dia de lua cheia de Vesak (mês de maio): seu nascimento, sua Iluminação e seu passamento. Festivais são realizados para comemorar esses acontecimentos, conhecidos como celebrações de Vesak.

1. *Buda*: significa Supremo Iluminado, Desperto, aquele que está liberto do sono da Ignorância e inundado de Suprema Sabedoria; vem da palavra *Budh*, que significa “despertar”.
2. *Siddharta*: como termo significa “realização de todos os deuses”, abreviação de *Sarvarthasiddha*.
3. *Sânscrito*: língua clássica dos brâmanes e sacerdotes; não parece ter sido uma língua popular. Significa “concluído, perfeito”; vem da preposição *san* que significa “com”, e da raiz *kr*, “fazer”. Língua antiga na qual foram escritos os textos religiosos do Hinduísmo e Budismo Mahayana
4. *Gautama*: significa, em sânscrito, “o mais vitorioso (*tama*), na terra (*gau*)”.
5. *Mara* e a tentação, personificada nas paixões humanas; análogo ao “Satanás” bíblico.
6. *Bodhi*, em pâli, significa Iluminação,. Suprema Compreensão, também é chamada a árvore sob a qual o Buda obteve Iluminação.
7. *Tathagata*: aquele que encontrou a Verdade. *Tatha*: verdade; *agata*: chegar, alcançar. Outros epítetos, com respeito ao Buda, são: *Sakyamuni*: o sábio do país dos Sakyas; *Sakyasimba*: o leão Sakya; *Sugata*: o Feliz; *Sattha*: o Instrutor; *Sarvajna*: o Onisciente. (Prof. Mário Lobo Leal, *O Dhammapada*.)
8. *Dhamma* (páli) ou *Dharma* (sânscrito): palavra com muitas significações. Derivada da raiz *dhr*, no sentido de “sustentar”, portanto *dharma* é aquilo que sustenta os esforços da pessoa” quando esta prática de acordo com ele. Também nos textos budistas significa Lei, isto é, a Lei que governa o aparecimento, existência e desaparecimento de todos os fenômenos físicos e psicológicos. Os ensinamentos de Gautama Buda são chamados tradicionalmente de *Dharma* ou *Dhamma*. (XIV Dalai Lama, *A Visão da Sabedoria*. Obra citada.)
9. *Páli*: língua derivada do sânscrito, usada pelos monges budistas; língua em que foram originalmente escritos os cânones Budistas da Escola Theravada.

## II. BUDISMO COMO CIÊNCIA, MORAL E FILOSOFIA

“Evitar o mal, fazer o bem, purificar a mente” são os preceitos de todos os Budas.

O Budismo é uma filosofia de caráter essencialmente psicológico, uma maneira de viver, tendo em vista a Correta Compreensão, isto é, o reconhecimento da existência do sofrimento, a verdade da causa do sofrimento, “o eterno auge da felicidade” — Nirvana — e o verdadeiro Caminho que leva à cessação do sofrimento, conhecido como NOBRE CAMINHO ÓCTUPLO — Caminho da Correta Compreensão, Caminho do Meio.

A palavra *Buda*, significando “o Iluminado”, expressa literalmente “aquele que atingiu a Completa Compreensão”; vem da palavra *Bodhi*, que em páli quer dizer “Suprema Compreensão, Iluminação”; o termo *Budismo*, pelo qual ficaram sendo conhecidos todos os seus ensinamentos, significa Caminho da Correta Compreensão. Daí o Budismo, que é orientado no sentido da Correta Compreensão, toma-se uma filosofia viva, que pertence a todos que procuram as verdades reais, sendo por isso adaptável a todos, em qualquer época, sem distinção de raça, religião ou credo. Tais ensinamentos, de uma forma ou de outra, fazem parte integrante da espiritualidade e da essência de todas as religiões, pois só existe uma Verdade, como todas as águas refletem a mesma lua.

O termo *Budismo*, com o decorrer do tempo e a inclusão de rituais e outras formas externas, tomou-se um rótulo de aparência sectária, como todo rótulo religioso. *Buda* e *Budismo* tomaram-se, assim, termos convencionais; contudo, os budistas preferem a denominação da Doutrina do Buda (*Buda Dhamma*). A Doutrina do Buda não determina uma crença ou credo, mas um “venha e veja”; é uma filosofia viva cujos ensinamentos não foram ultrapassados pela Ciência ou Psicologia moderna.

No Budismo está a resposta aos que procuram o sentido da vida, a resposta aos vários problemas psicológicos e sociais, espirituais ou místicos dos nossos dias; ele não é baseado em teorias e especulações. As Quatro Nobres Verdades ensinadas por Buda são o caminho da libertação de todo o sofrimento a existência, aqui mesmo nesta vida.

Ao longo de toda a sua gloriosa existência, Gautama Buda sempre fez questão de ressaltar sua natureza humana, não se atribuindo nenhuma inspiração divina ou algum poder sobrenatural. Atribuiu sua Iluminação, isto é, a percepção direta e total da Verdade, somente ao esforço próprio, paciência e inteligência estritamente humanas. Encontrou e indicou o Caminho que conduz à libertação ou Nirvana e provou que o homem possui em si a possibilidade de alcançar tal estado. Ensinava e encorajava todos no sentido de conseguirem sua própria libertação, ou emancipação.

Segundo o Budismo, é o homem quem traça a rota do seu próprio destino. Assim, Gautama Buda exortava seus discípulos a que eles mesmos fossem seus próprios refúgios, ou ajudas. Estimulava em cada um o autodesenvolver-se, porque, mediante seu próprio esforço e dedicação, o homem tem em suas mãos o poder de libertar-se da escravidão, da ignorância e de todo o sofrimento.

O Budismo ensina o homem a ser seu próprio mestre, a libertar-se dos condicionamentos, dentre os quais principalmente os preconceitos, a não permanecer dependente de cultura ou análises intelectuais, como também a não se apegar a nenhum instante passado, nem a nada

ainda não acontecido, a viver integralmente o presente e a reconhecer o mundo e a si próprios como são.

## DIFERENTES ESCOLAS

Buda nada escreveu; seus ensinamentos foram puramente verbais e ficaram na memória de seus discípulos que os transmitiram oralmente por repetição e recitação nos mosteiros da Índia; mais tarde surgiram diversos tratados que constituem o cânone sagrado dos livros budistas, conhecidos como *Tipitaka* em páli, ou *Tripitaka* em sânscrito.

Os ensinamentos de Gautama Buda se revestem de um caráter psicológico, filosófico e moral, e ele sempre aparece como um mestre, um pensador, um sábio, um verdadeiro cientista, que estuda e analisa a fisiologia da mente humana. Nos seus ensinamentos não há lugar para adorações e preces.

Devido à pouca divulgação do budismo no mundo ocidental, esta doutrina sofre interpretações as mais variadas e algumas delas completamente errôneas. Pode-se verificar que tanto Gautama Buda como outros grandes mestres não fundaram nenhuma religião em particular, porém seus discípulos e adeptos mais tarde divulgaram e interpretaram seus ensinamentos de diferentes modos, adaptando-os ao meio e ao país em que viviam; como aconteceu no Budismo, aconteceu no Cristianismo, Islamismo, etc.

O Budismo, com o passar dos tempos, expandiu-se em muitos países, sofrendo adaptações, adquirindo diferentes aspectos tanto filosóficos como religiosos, porém não se afastando demais da sua essência. Havendo a necessidade de fixar os ensinamentos autênticos do Mestre, dentre as diversas interpretações que pretendiam ser fiéis, foram realizados quatro grandes concílios. O primeiro Concílio realizou-se pouco após a morte de Gautama Buda, e dele participaram cerca de quinhentos monges, entre os quais Ananda, discípulo predileto e primo-irmão do Mestre, que o acompanhou nos seus últimos vinte anos de vida.

Devido a divergências nas interpretações da doutrina do Mestre, formaram-se diferentes escolas que se agruparam em duas correntes principais. Assim, surgiu a *Escola Theravada* (Escola dos Anciãos), que se conservou fiel ao budismo primitivo, considerado a forma ortodoxa e original do Budismo, não se deixando influenciar demais por tendências místicas.

Mais tarde formou-se outra escola. Os defensores desta nova corrente intitulavam-se a si mesmos *Mahayana*, ou Grande Veículo, em oposição à Escola Theravada a que chamaram, incorretamente, *Hinayana*, ou Pequeno Veículo. Acentuam os Mahayanas o aspecto social e a preocupação com a salvação dos demais, dando grande ênfase ao ideal do *Bodhisattva*, indivíduo altamente espiritualizado que, levado pela compaixão, retardava o estado de suprema Iluminação — *Nirvana* -, para ajudar os demais a encontrar a salvação. Entre as características próprias da Escola Mahayana, observamos maior interesse pela especulação filosófica. Seus adeptos procuram uma interpretação mais profunda da Lei, uma “sabedoria superior e transcendental”, dando lugar as escolas metafísicas do Budismo. A esse respeito, o 14º Dalai-Lama conclui: “Muitas vezes na literatura budista Mahayana nota-se o desprezo pelo Theravada (*Sravakayana*), as vezes chamado ‘Hinayana’ (Pequeno Veículo), termo desagradável, com história bastante dúbia, de modo que é melhor evitá-lo sempre que

possível. Sentimento de superioridade que resulta em depreciação é, afinal de contas, orgulho ou presunção, uma poderosa mancha mental...”. \*

Convém lembrar que os Mahayanas começaram a ser mais numerosos só a partir do 800 d C., quando o Budismo declinou definitivamente na Índia. Antes os Mahayanas e Theravadas viviam juntos nos mesmos mosteiros e durante muito tempo seguiram as mesmas regras do *Vinaya*<sup>10</sup>, como diz o relato de I-Tsing, do ano 700: “Os adeptos do Theravada e do Mahayana praticam o mesmo Vinaya, reconhecem as mesmas cinco categorias de erros, atêm-se às mesmas Quatro Nobres Verdades. Os que veneram os *Bodhisattvas* e lêem os sutras Mahayana, chamam-se Mahayanas; os que não o fazem, chamam-se Hinayanas ou Theravadas.” Por isso, no Tibete, é usada a palavra *Sravakayana*, que significa “Veículo dos Discípulos”, em lugar de Hinayana.

A Escola Theravada difundiu-se, desde as primeiras missões enviadas pelo rei Asoka Piyadasse, no Ceilão, 300 a.C. Mais tarde, estendeu-se para a Birmânia, Tailândia, Camboja, Laos, Paquistão Oriental.

O budismo Mahayana se desenvolveu ao Norte da Índia, Tibete, Mongólia e mais tarde, por volta do século V, na China, Coréia e posteriormente no Japão.

Para se ter uma pequena ideia das numerosas e diferentes seitas budistas, enumeramos apenas as mais importantes, pois não é este o objetivo deste trabalho.

Na Escola Theravada ou Hinayana (Escola dos Anciãos ou da Doutrina Ortodoxa budista) encontramos a Escola Realista — *Sarastivada*; a Escola dos Seguidores de Sutras — *Sutrantica*; a Escola da Pessoa — *Pudgalavada*, etc.

Na Escola Mahayana encontramos: a Escola do Vazio — *Sunyavada* — ou a Doutrina da Vida Média — *Madhyanika*, de Nagarjuna; a Escola da Mente ou da Consciência — *Vijnavada* ou *Yogacara*, de Asanga e Vasubandu e outras. \*\*

No ano 520 d.C., o monge indiano Bodhidharma levou o budismo para a China, ficando aí conhecido pelo nome de *Ch'an* (termo chinês correspondente ao sânscrito *Dhyana*). Da China passou para a Coréia em 630 d.C. e para o Japão em 1200 d.C., ganhando nestes países, respectivamente, as denominações *Sun* e *Zen*. Ainda no Japão, uma nova corrente do budismo se formou, levando o nome de seu fundador, *Nichiren*.

No ano 700 d.C., vários monges budistas indianos, dentre os quais se destacaram Santaraksita e Padmasambhava, levaram o budismo para o Tibete, onde fundaram diversos mosteiros — *viharas* — que se tomaram sede do ensino da Doutrina de Gautama Buda, juntamente com a disciplina e prática tântrica<sup>11</sup> (antiga tradição de meditação).

Com o decorrer do tempo, o budismo indiano foi lentamente reabsorvido pelo hinduísmo, do qual se originou, tomando-se o maior movimento espiritual em grandes regiões da Ásia.

As variadas modalidades do Budismo, na realidade, nada mais são do que diferentes roupagens do mesmo corpo da Lei, a doutrina do Buda, como diz Christmas Humphreys:

“O símbolo mais perfeito para representar as duas escolas é o de dois círculos concêntricos. O Theravada forma um compacto e bem definido círculo interno, e o Mahayana um círculo mais nebuloso em torno dele. Este último não é uma escola, mas um conjunto de escolas, todas altamente especulativas.” \*1

O Budismo, no decorrer de seus 2500 anos, aos poucos adotou numerosos e diferentes cultos, rituais e superstições que quase nenhuma relação tem com os preceitos originais de Gautama Buda.

## OS RÓTULOS NÃO DEVEM CONDICIONAR A MENTE

As diferentes denominações, Judaísmo, Bramanismo, Budismo (Theravada, Mahayana em suas diferentes formas: Tibetano, Zen etc.), Cristianismo (Catolicismo, Ortodoxo, Protestantismo etc.) como rótulos não são fundamentais.

“— Que importância tem um nome? O que chamamos uma rosa, se tivesse outro nome continuaria com o mesmo perfume.” (W. Shakespeare.)

A Verdade não tem rótulos. Ela não é budista, judaica, cristã, hindu ou muçulmana. Não é monopólio de quem quer que seja. Estes e outros rótulos sectários são obstáculos à Compreensão da Verdade, porque germinam no homem o individualismo, que é o espírito da separatividade e condicionamentos, como os preconceitos e outros, prejudiciais a sua mente. Isto é válido tanto em assuntos intelectuais, como em espirituais, e também nas relações humanas. Quando encontramos alguém, não o consideramos simplesmente um ser humano. Logo o identificamos com um rótulo: inglês, francês, alemão, japonês, judeu, branco ou preto, católico, protestante, budista etc. Imediatamente o julgamos com todos os preconceitos e atributos associados ao rótulo condicionado em nossa mente. E, não raro, acontece, na maioria das vezes, que o referido indivíduo está inteiramente isento dos atributos que lhe conferimos.

Apaixonamo-nos de tal modo pelos rótulos discriminativos, que chegamos ao ponto de aplicá-los às qualidades e sentimentos humanos comuns a todos. Falamos de diferentes “tipos” de caridade como, por exemplo, a caridade budista, ou a caridade cristã e desprezamos os outros tipos de caridade. No entanto, a caridade não pode ser sectária, pois se o for, já não é mais caridade. A caridade é a caridade e nada mais; não é nem budista, nem cristã, hindu ou muçulmana. o amor de uma mãe para com seu filho é simplesmente o amor maternal, e este não é budista ou cristão, nem pode ter outras classificações.

As qualidades, os defeitos e os sentimentos humanos como o amor, a caridade, a compaixão, a tolerância, a paciência, a amizade, o desejo, o ódio, a má vontade, o orgulho, a vaidade etc. não são rótulos sectários e não pertencem a uma religião em particular. O mérito ou demérito de uma qualidade, ou de uma falta, não se engrandece nem diminui pelo fato de ser encontrada num homem de uma determinada religião, ou mesmo sem nenhuma.

Para quem procura a Verdade, não é importante saber de onde vem uma determinada ideia, ou qual a sua origem, nem é necessário saber se o ensinamento provém deste ou daquele mestre; o essencial é vê-la e compreendê-la. No Budismo não há dogmas; a dúvida cética é um dos impedimentos à clara compreensão da Verdade, do progresso espiritual, ou de qualquer outra forma de progresso. As raízes do mal estão na ignorância, causa das ideias errôneas. É um fato



indiscutível que, enquanto houver dúvida cética, perplexidade, incerteza, nenhum progresso é possível. Para progredir, precisamos libertarmo-nos da dúvida e para isso é necessário ver claramente, o que se é possível quando a Verdade vem através da visão interior, adquirida pelo autoconhecimento.

#### DA RESPONSABILIDADE EM ACEITAR AS COISAS: *Kalama Sutta*<sup>12</sup>

Certa vez, Gautama Buda visitou uma pequena vila chamada Kesa-putra, no reino de Kosala, cujos habitantes se chamavam Kalamas. Eles fizeram a seguinte pergunta ao Buda: “Senhor, alguns anacoretas e brâmanes que passaram por nossa vila divulgaram e exaltaram suas próprias doutrinas e condenaram e desprezaram as doutrinas dos outros. Depois, passaram outros que também, por sua vez, divulgaram e exaltaram as suas doutrinas e também condenaram e desprezaram as doutrinas dos outros. Mas nós, Senhor, estamos sempre em dúvida e perplexos, sem saber qual desses veneráveis expôs a verdade e qual deles mentiu.”

Então o Buda respondeu: “Sim, é justa a dúvida que sentis, pois ela se originou de um assunto duvidoso. Agora prestem atenção: não vos deixeis guiar pelas palavras dos outros, nem por tradições existentes, nem por rumores. Não vos deixeis guiar pela autoridade dos textos religiosos, nem por simples lógica ou dedução, nem por aparências, nem pelo prazer da especulação sobre opiniões, nem por verossimilhanças possíveis, nem por simples impressão ou pela ideia: ‘Ele nosso mestre.’ Mas, Kalamas, desde que souberdes e sentirdes, por vós mesmos, que certas coisas são desfavoráveis, falsas e ruins, então renunciái a elas... e quando souberdes e sentirdes, por vós mesmos, que certas coisas são favoráveis e boas, então deveis aceitá-las e segui-las.”

Respondendo aos *bhikkhus*<sup>13</sup> (monges) disse: “Um discípulo deve examinar a questão mesmo quando o *Tathagata* (o próprio Buda) a propõe, pois o discípulo deve estar inteiramente convencido do valor real do seu ensinamento. Não acreditem no que o mestre diz simplesmente por respeito à personalidade dele.” (*Anguttara-Nikaya* III, 65.)

Asoka, imperador da Índia no III século a C., seguindo o nobre exemplo de tolerância e compreensão de Gautama Buda, honrou e sustentou todas as religiões do seu vasto império. Hoje ainda é legível a inscrição original de um de seus editos gravados na rocha: “Não devemos honrar somente nossa religião, condenando as outras; devemos acima de tudo respeitar todas as crenças, pois sempre há algo a ser apreciado por esta ou aquela razão. Agindo desta forma, glorificamos nossa própria crença e prestamos serviço às demais. De outro modo, prejudicamos a nossa própria religião e fazemos mal à dos outros. Por conseguinte, que todos escutem e estejam dispostos a não se fecharem às doutrinas professadas pelos demais.”

Esse espírito de mútua compreensão deveria ser aplicado não somente em matéria de doutrina religiosa, mas também em assuntos nacionais, políticos, sociais e econômicos.

O Budismo se apresenta sob a forma de um sistema psicológico, moral e filosófico baseado na raiz dos fatos, que podem ser testados e verificados pela experiência pessoal, pois é racional e prático, isento de doutrinas esotéricas (ocultas).

O espírito de tolerância e compreensão foi sempre um dos ideais da cultura e civilização budista. A seu crédito deve ser dito que, durante um período pacífico de 2500 anos, nenhuma gota de sangue foi derramada em nome do Budismo e nenhuma conversão jamais foi feita quer pela força, ou por qualquer outro método de repressão.

## VER POR SI MESMO E NÃO CRER

Uma das características essenciais do Budismo é a rejeição de qualquer fé previa. Crer é aceitar o que não sabemos se realmente existe.

Nos textos budistas muitas vezes encontramos a palavra *saddha*, que significa “confiança nascida da convicção”. O Budismo é baseado na visão das coisas pelo conhecimento e compreensão, e não pela fé ou crença cega. A crença surge quando não há visão — visão em todo o sentido da palavra. No momento em que vemos, a crença desaparece e a fé cede lugar à confiança baseada no conhecimento.

Nos antigos textos existe um dito: “Compreender como se vê uma jóia na palma da mão”. Se eu vos digo que tenho uma jóia escondida na minha mão fechada, a crença surge em vós porque não a vedes. Porém, se abro a mão e mostro a jóia, vós a vereis por vós mesmos e a crença se dissipará, não tendo mais razão de ser.

Um discípulo de Buda, chamado Musila, falando a um outro monge, disse: “Amigo Savittha, sem devoção, fé, crença, sem tendência ou inclinação sem preconceito ou tradição, sem considerar as razões aparentes, sem especulação das opiniões, eu sei e vejo que a cessação do vir-a-ser é o Nirvana.” Ouvindo isto o Buda disse: “é *bhikkhus*, declaro que a destruição das corrupções e impurezas é para aquele que sabe e vê, e não para aquele que não sabe e não vê.” Sempre é uma questão de conhecimento e visão, e não de crença. Como vemos, o ensinamento budista sempre nos convida para “vir e ver”, e não vir para crer; convida a abrir os olhos e ver livremente, e não fechá-los, dando ordem a crer. Isto foi mais apreciado numa época em que a intolerância da ortodoxia bramânica insistia sobre a crença e aceitação de sua religião como única verdade incontestável.

Certa vez, um grupo de sábios brâmanes foi visitar Gautama Buda, com o qual teve uma longa discussão. Então um jovem brâmane, chamado Kapatika, perguntou ao Mestre: “Venerável Gautama, as antigas e santas escrituras dos brâmanes foram transmitidas de geração em geração, mediante uma ininterrupta tradição verbal, através da qual os brâmanes chegaram à conclusão absoluta de que a única verdade seria a deles e qualquer outra seria falsa.

Ouvindo isto, Buda perguntou:

— Entre os brâmanes haverá um só indivíduo que pretenda pessoalmente saber e ter visto, por própria experiência, que “esta é a única verdade e qualquer outra coisa é falsa”?

— Não, Senhor — respondeu o jovem com toda a franqueza.

— Então, haverá um só instrutor, ou instrutor de instrutores dos brâmanes, anterior à sétima geração, ou ao menos um dos autores originais destas escrituras, que pretenda saber e ter visto, por própria experiência que esta é a única verdade e qualquer outra é falsa?

— Não, Senhor!

— Então, é como uma fila de homens cegos; cada um se apoiando no precedente: o primeiro não vê, o do meio não vê e o último não vê tampouco. Por conseguinte, parece-me que a condição dos brâmanes é semelhante a esta fila de homens cegos.

Nesta ocasião Buda deu a esse grupo de brâmanes um ensinamento de extrema importância: “Um homem que sustenta a verdade deve dizer: ‘esta é a minha crença’, mas por causa disto ele não deve tirar a conclusão absoluta e dizer: ‘Só há esta verdade, qualquer outra é falsa.’” (*Canki Sutta 95, Majjhima-Nikaya.*) \*2

## CORAGEM E DETERMINAÇÃO

Nem sempre a vida do Buda correu em meio ao reconhecimento geral e tranquilidade. Ao contrário, existem dados que mostram obstáculos e calúnias que o Mestre enfrentava no meio dos ascetas e brâmanes para os quais ele, como verdadeiro guerreiro, se fortalecia e firmava o significado da sua conduta. Para os primeiros ele dizia: “Se o homem pudesse conseguir libertar-se dos grilhões que o prendem a terra, apenas pela recusa do alimento ou condições físicas desfavoráveis, o cavalo e a vaca já teriam atingido isto há muito tempo.” Para os segundos: “Pelo que faz o homem ele é um *sudra* (casta inferior), da mesma forma é um *brahmana* (casta superior, sacerdote). O fogo aceso pelo brâmane, ou pelo sudra, tem a mesma chama, calor e luz. Por que a separatividade?”

Sentia-se coragem e intrepidez no fundo de suas afirmações: “Não há verdadeira compaixão e renúncia sem coragem, sem coragem não se pode alcançar a autodisciplina; sem paciência e coragem, não se pode penetrar no fundo do real conhecimento e alcançar a sabedoria de um *Arahant*.”

“Vigoroso e alerta, tal é o discípulo, ó irmão. Seguindo o Caminho do Meio, suas energias são equilibradas; não é nem ardente sem medida, nem dado à intolerância. Ele está compenetrado desse pensamento: Que minha pele, meus músculos, meus nervos, meus ossos e meu sangue se dessequem, antes que eu renuncie a meus esforços, até atingir o que pode ser atingido pela perseverança e pela energia humana.” (*Majjhima Nikaya.*)

Certa ocasião, no meio de um discurso, quando a maioria dos ouvintes se retirou, Buda declarou: “A semente se separou da polpa, a comunidade forte em convicção está estabelecida; ótimo que esses orgulhosos tenham-se afastado.”

## COMPAIXÃO PARA COM TONOS OS SERES VIVOS \*3

Certa vez o Mestre observava um rebanho de carneiros que avançava lentamente conduzido pelos pastores. Chamou-lhe a atenção uma ovelha com dois cordeirinhos, sendo que um deles, ferido, caminhava penosamente. Buda tomou o cordeirinho ferido em seus braços e exclamou:

— Pobre mãe, tranquiliza-te. Para onde fores, levarei teu querido filhote. — E pensou: “É preferível impedir que sofra um animal, a permanecer sentado nas cavernas contemplando os males do universo.”

Sabendo pelos pastores que, por ordem do rei, o rebanho seria levado, à noite, para o sacrifício e imolado em honra aos seus deuses, Buda então falou: — Quero ir convosco. — E os seguiu pacientemente, carregando o cordeirinho nos braços. Chegando à sala dos holocaustos, observou os brâmanes recitando mantras<sup>14</sup> e avivando o fogo que crepitava no

altar. Um dos sacerdotes, apoiando a faca no pescoço estirado de uma cabra de grandes chifres, exclamou: — Eis aí, ó deuses, o princípio dos holocaustos oferecidos pelo rei Bimbisara. Regozijai-vos vendo correr o sangue e gozai com a fumaça da carne tostada nas chamas ardentes; fazei com que os pecados do rei sejam transferidos a esta cabra e que o fogo os consuma ao queimá-la; vou dar o golpe fatal.

Aproximando-se, Buda disse docemente: — Não a deixeis ferir, ó grande rei! — E ao mesmo tempo desatou os laços da vítima, sem que ninguém o detivesse, tão imponente era seu aspecto.

Então, depois de haver pedido permissão, falou da vida que todos podem tirar, mas ninguém pode dar; da vida que todas as criaturas amam e pela qual lutam; a vida, esse dom maravilhoso e caro a todos, mesmo aos mais humildes; um dom precioso para todas as criaturas que sentem piedade, porque a piedade faz o homem doce para com os débeis e nobre para com os fortes. Emprestou às mudas bocas do seu rebanho palavras enternecedoras para defender sua causa; demonstrou que o homem que implora a clemência dos deuses não tem misericórdia, ele que é como um deus para os animais; fez ver que tudo o que tem vida está unido por um laço de parentesco; que os animais que matamos nos deram o doce tributo do seu leite e de sua lã e colocaram sua confiança nas mãos dos que os degolam. E acrescentou:

— Ninguém pode purificar com sangue sua mente; se os deuses são bons, não podem comprazer-se com o sangue derramado; e se são maus, não podem lançar sobre um pobre animal amarrado o peso de um cabelo dos pecados e erros pelos quais se deve responder pessoalmente. Cada um deve dar conta de si mesmo, segundo esta aritmética invariável do universo, dando a cada um sua medida segundo seus atos, suas palavras e seus pensamentos; esta lei exata, implacável e imutável vigia eternamente e faz com que todos os futuros sejam frutos do passado.

Falou assim, com palavras tão misericordiosas e com tal dignidade, inspirado pela compaixão e justiça, que os sacerdotes se despojaram dos seus ornamentos e lavaram suas mãos vermelhas de sangue. E o rei, aproximando-se, saudou o Buda com as mãos juntas.

#### SERMÃO SOBRE A INJÚRIA\*4

O Bem-Aventurado observou os costumes da sociedade e notou quanta miséria decorre da malícia e de estúpidas ofensas feitas somente para satisfazer a ma vontade e o orgulho.

Disse, então, o Buda:

— Se um homem insensatamente me faz mal, eu o pago com a proteção de meu desinteressado amor. Quanto mais mal vir dele, mais bondade sairá de mim.

Certo homem insensato, sabendo que Buda seguia o princípio de amor que recomenda revidar o mal com o bem, começou a insultá-lo; Buda permaneceu em silêncio lamentando sua insensatez. Quando o homem terminou de insultar, Buda o chamou dizendo:

— Filho, se um homem declina aceitar a dádiva que lhe é feita a quem esta pertencerá? — e ele respondeu:

— Neste caso a dádiva pertencerá ao ofertante.

Prosseguindo, Buda disse:

— Meu filho, tu me injuriaste, mas eu declino aceitar teus insultos, rogo-te guarda-los tu mesmo. Não te será isto uma fonte de desgosto? Como o eco pertence ao som e a sombra à substância, assim o mal recairá sobre quem o causou; abstém-te, pois, de atos maus!

O insultante não respondeu e Buda continuou:

— O homem perverso que censura o virtuoso é como aquele que olha para o alto e escarra para o céu: o escarro não mancha o céu, mas recai e suja a sua própria pessoa. o caluniador é como aquele que arremessa pé sobre outro, quando o vento sopra contrário; o recairá sobre quem o lançou. O homem virtuoso não pode ser atingido e o mal, que o outro pretendia infligir-lhe, volta-se contra ele.

O insultante partiu envergonhado, mas voltou depois e refugiou-se em Buda, no *Dhamma* e no *Sangha*.<sup>15</sup>

O Budismo está repleto de um espírito de completa tolerância, extensiva aos homens e a todos os seres vivos. Foi Gautama Buda quem, pela primeira vez na história da civilização, tentou abolir a escravidão, proclamando a igualdade de castas, assim como também a emancipação da mulher, afirmando que ela pode alcançar o grau superior de conhecimento da mesma maneira que o homem, pois a “libertação transcende as formas e, por conseguinte, não depende do sexo...” Certa vez, brâmanes perguntaram à discípula Soma: “Se a condição de sábio é dificilmente alcançada por um homem, como pode a mulher atingir tal estado com a mente limitada?”

— “Quando o coração está completamente tranquilo, quando a consciência se alarga, vê-se, então, a realidade; mas logo que pensam: ‘eu sou mulher’, ou ‘eu sou homem’, ou ‘sou isso ou aquilo’ — então a ilusão (*Mara*) se apodera desses seres.” (*Sangitta-Nikaya*, c. 1.)

Buda pode ser considerado o mestre dos livres pensadores, não impondo seus ensinamentos, dando plena liberdade de deliberar sobre eles, podendo cada um julgar a seu modo, até encontrar a Verdade dentro de Si.

De acordo com a filosofia budista a situação humana é suprema. Diz o Buda: “O homem é seu próprio refúgio, quem outro poderia ser?”

Conforme esse princípio de responsabilidade individual, Buda dava toda liberdade de pensamento a seus discípulos, coisa indispensável para a emancipação do homem, porque dele depende a própria compreensão da Verdade. Esta não é privilégio vindo de um determinado Ser Supremo ou força exterior, mas está no interior de cada um de nós.

Estritamente falando, o Budismo não é uma religião, nem um sistema de fé e culto, não possuindo qualquer vinculação com um Ser Supremo. É um caminho que guia o discípulo, mediante uma vida pura e pensamentos puros, à Suprema Sabedoria e libertação.

## NÃO SE APEGAR NEM À VERDADE

Buda ensinou que estar apegado a uma coisa, “sob um ponto de vista”, e desprezar outras coisas, “outros pontos de vista”, chama-se *vínculo*.

Certa vez, Buda explicou a seus discípulos a doutrina de causa e efeito, e eles disseram que a viam e a compreendiam claramente. Então disse:

— Ó *bhikkhus*, esse ensinamento, que compreendeis de uma maneira tão pura e clara, se vos apegais a ele e o guardais como a um tesouro, então não compreendeis que o ensinamento é semelhante a uma jangada que é feita para um determinado fim, e não para ser continuamente carregada às costas. — e, assim, deu o seguinte exemplo:

Um homem, viajando, chega à margem perigosa e assustadora de um rio de vasta extensão de água. Então vê que a outra margem é segura e livre de perigo. Pensa: “Esta extensão de água é vasta e esta margem é perigosa, aquela é segura e livre de perigo. Não há embarcação nem ponte com que eu possa atravessar. Acho que seria bom juntar troncos, ramos e folhas e fazer uma jangada com a qual, impulsionada por minhas mãos e meus pés, passe com segurança a outra margem.” Então esse homem executa o que imagina, utilizando-se de suas mãos e seus pés, e passa para a margem oposta sem perigo. Tendo alcançado a margem oposta, ele pensa: “Esta jangada me foi muito útil e me permitiu chegar a esta margem. Seria bom carregá-la à cabeça ou às costas onde quer que eu vá.”

— Que pensais, *bhikkhus*? Procedendo dessa forma, esse homem agiria adequadamente em relação à jangada?

— Não, Senhor! — responderam Os *bhikkhus*.

— Como agiria ele adequadamente em relação a jangada? Tendo atravessado para a outra margem, esse homem deveria pensar: “Esta jangada me foi de grande auxílio e graças a ela cheguei com segurança; agora seria bom que eu a abandonasse à sua sorte e seguisse o meu caminho livremente.”

Assim, lembrou aos monges, contra um dogmatismo excessivo: “A doutrina se assemelha à jangada; deve ser considerada não como um fim, mas como um meio; da mesma forma, a jangada é um meio para atravessar, mas não para se apegar. (*Majjhima-Nikaya I.*)

Com esta parábola ficou claro que Gautama Buda era um instrutor prático; só ensinava o que era útil e o que poderia trazer paz e felicidade ao homem, não dando atenção à especulação intelectual. Achava indispensável ter um ponto de vista não egocêntrico e impessoal, único capaz, aos seus olhos, de amenizar os inevitáveis sofrimentos da vida.

## CONTRA ESPECULAÇÕES METAFÍSICAS

Certa vez, na floresta Simsapa do Kosambi (perto de Allahabad), pegando algumas folhas na mão, perguntou aos discípulos:

— Que pensais, *bhikkhus*? Quais as mais numerosas? Essas poucas folhas na minha mão, ou as que estão na floresta?

— Senhor, certamente as folhas da floresta são muito mais numerosas!

— Da mesma forma, *bhikkhus*, do que sei não disse tudo e o que não divulguei é muito mais. E por que eu não lhes disse? Porque isto não é útil e não conduz ao Nirvana. (*Samyutta-Nikaya.*)

O Mestre comparava o número das coisas por ele ensinadas ao número das folhas de uma só árvore, e o número das coisas que lhe foram reveladas ao sem-número imenso das folhas de toda a floresta. Da mesma forma, Buda não discutia questões metafísicas, pois são puramente especulativas e só criam problemas imaginários. Ele as considerava “um deserto de opiniões”.

Malunkyaputra, um de seus discípulos, não se conformando com essa atitude, fez ao Mestre as clássicas perguntas sobre problemas metafísicos, entre as quais as seguintes:

— Senhor, quando estava meditando, veio-me este pensamento: o universo é eterno ou não é eterno? O universo é finito ou infinito? A alma é uma coisa e o corpo outra coisa? Existe o após a morte ou não existe o após a morte, ou ambas as coisas simultaneamente existem ou não após a morte? O Sublime não me explicou esses problemas; se o Senhor sabe que o universo é eterno, explique-me, mas se não sabe, seja franco em dizer: “Não sei, ou não vejo.” [A resposta dada é de grande utilidade para muitos, que até hoje perdem um tempo precioso em questões metafísicas dessa natureza, perturbando inutilmente a paz de suas mentes.]

— Disse eu alguma vez: “Vem, Malunkyaputra, leva uma vida pura sob minha direção, que eu te explicarei todas essas questões?” Ou você mesmo me perguntou: “Se eu levar uma vida pura sob sua direção, terei as respostas as minhas perguntas?”

— Não, Senhor!

— Malunkyaputra, se alguém disser: “Não levarei uma vida santa sob a direção do Sublime, até que ele me elucide essas questões”, morrerá certamente antes de receber a resposta desejada do Tathagata.

Prosseguindo, Buda deu o seguinte exemplo: se um indivíduo, ferido por uma flecha envenenada, fosse levado por seus amigos e parentes a um cirurgião e dissesse: “Não deixarei extrair esta flecha antes de saber quem a disparou, se um *ksatrya* [casta dos guerreiros], ou um *brahmana* [casta dos sacerdotes], um *vaisya* [casta de mercadores] ou *sudra* [casta inferior dos camponeses], qual seu nome, qual o nome de sua família, se é alto, baixo ou de estatura mediana, qual a cor de sua tez, de que aldeia ou cidade veio. Não permitirei extrair esta flecha antes de saber com que espécie de arco foi disparada, antes de saber que corda foi empregada nesse arco, antes de saber que penas foram utilizadas na flecha, antes de saber de que material foi feita a ponta da flecha”, como terminaria isto, monges? Esse homem morreria certamente sem saber todas essas coisas. Assim também, Malunkyaputra, quem disser: “Não levarei a vida pura sob a direção do Sublime até que ele me explique se o universo é ou não eterno etc., etc. ...” — certamente morrerá sem que o Mestre lhe tenha explicado essas questões.

Buda explicou a Malunkyaputra que a vida espiritual não depende de opiniões metafísicas. Qualquer que seja a opinião sobre esses problemas, existe sempre o nascimento, a velhice, a decrepitude, a morte, a desgraça, as lamentações, a dor, a angústia. — “Logo, declaro: a cessação de tudo isto é o Nirvana ainda nesta vida.”

— Por conseguinte, Malunkyaputra, considere explicado o que expliquei, e o que não expliquei, como não-explicado. Não esclareci se o universo é eterno, ou não é, etc., etc., porque não é útil e não está fundamentalmente relacionado com a vida espiritual, não conduzindo ao desaparego, à cessação, à tranquilidade, à penetração profunda, à realização, ao Nirvana. Estes são os motivos pelos quais não falei. Que foi que expliquei? Expliquei a existência do sofrimento, o aparecimento ou origem do sofrimento, a cessação do sofrimento e o caminho que conduz à cessação do sofrimento. E por que expliquei isto? Porque é útil e está fundamentalmente relacionado à vida espiritual que conduz ao desaparego, à cessação, à tranquilidade, à penetração profunda, à libertação, ao Nirvana. \*5

Buda não ensinava o objeto do Conhecimento, mas os meios para chegar a ele. Só a Iluminação poderia responder as perguntas; os ensinamentos de Gautama Buda, como vimos e veremos no decorrer deste estudo, são pura ciência, moral, psicologia e filosofia de vida, e nada tem a ver com conceitos religiosos. É uma doutrina que leva o indivíduo à Correta Compreensão pela análise e meditação.

\* *XIV Dalai-Lama* do Tibete, *A visão da Sabedoria*. Obra citada.

10. *Vinaya*: regras monásticas.

\*\* Ismail Quiles S. Y. *Filosofia Budista*. Ediciones Troquel, Buenos Aires. Obra citada.

11 *Tantra*: A palavra *Tantra* significa “uma teia”. As correntes psíquicas – *nadis* — passando do corpo sutil (astral ou psíquico) para o corpo físico, formam uma tela invisível em toda a estrutura do corpo sutil “como os fios de uma teia de aranha”, daí a origem da palavra *tantra*.

\*1 Citação do livro *o Pensamento do Extremo Oriente*, de Murillo Nunes de Azevedo, Editora Pensamento.

12. *Sutta* (páli) ou *sutra* (sânscrito): discursos de Gautama Buda, em prosa, que podem ser facilmente compreendidos.

13. *Bhikkhu*: monge budista da Escola Theravada.

\*2 Walpola Rahula, *L'Enseignement du Bouddha*, tradução da Páli Text Society-Rhys Eavids. Obra citada.

\*3 Resumo da tradução de Edwin Arnold, *Luz da Ásia*, Editora Pensamento.

14. *Mantra*: palavra ou frases consideradas sagradas pelo Hinduísmo.

\*4 Resumo da tradução de Yogi Kharishnanda, *o Evangelho de Buda*, Editora Pensamento.

15. *Refúgio no Buda, no Dhamma e no Sangha* — chamado Os Três Componentes do Budismo, ou Três Refúgios, *Tisarana*; significa literalmente “Os Três Tesouros, Jóias, Gemas etc.” São o Buda, ou seja, o Esclarecido, o Iluminado; o *Dharma/Dhamma* ou seja, Os ensinamentos do Buda, a Doutrina, Verdade, Lei; e o *Sangha*, isto é, a Ordem, Comunidade dos discípulos, *Eclesia* budista. Os três componentes do Budismo são inter-relacionados: o Buda ensinou e exemplificou o *Dhamma*, isto é a Doutrina que, subsequentemente, foi ensinada e explicada por seus seguidores; tanto na qualidade eclesiástica quanto na leiga inclinaram-se a idealizá-lo como unidade cósmica, não-condicionada, ou mente completamente iluminada, mais do que a lembrá-lo historicamente formando o *Sangha*, ou seja, a Comunidade.

\*5 Resumo do *Cula Malunkya Sutta* N63, *Majjhima-Nikaya*. Walpola Rahula, *L'Enseignement du Bouddha*, tradução da Páli Text Society-Rhys Davids. Obra citada.



## SEGUNDO CAPÍTULO

AS QUATRO NOBRES VERDADES:

*CATTARI ARIYASACCANI*

Não se pode negar que a vida (existência) esteja indissoluvelmente ligada ao sofrimento do corpo e da mente. Este sofrimento, como toda insatisfação, é causado pelo fato de os indivíduos estarem submissos aos seus desejos, à sua avidez de possuir e, sobretudo, a seu egocentrismo.

O egocentrismo, a avidez e a cobiça, no entanto, podem ser compreendidos, sobrepujados e destruídos. Esta libertação pode ser alcançada seguindo um caminho racional de comportamento no plano do pensamento, da palavra e da ação.

A essência do Budismo está sintetizada nas Quatro Nobres Verdades — *Cattari Aryasaccani* — que se acham vinculadas ao ser ou indivíduo, e foram anunciadas por Gautama Buda no seu primeiro sermão diante dos cinco ascetas, seus antigos companheiros em Isipatana (atual Sarnath, perto de Benares).

Essas Quatro Nobres Verdades desvendadas por Gautama Buda, através do seu próprio conhecimento intuitivo, não mudam e não podem mudar com o passar do tempo. Elas jamais foram ouvidas antes, e pela primeira vez o Mestre as revelou ao mundo iludido.

Estudando estas Quatro Nobres Verdades, segundo os textos originais, conheceremos os ensinamentos básicos e essenciais do budismo.

As Quatro Nobres Verdades são as seguintes:

- I. A VERDADE DA EXISTÊNCIA DO SOFRIMENTO — *Dukkha Satya* (IMPERMANÊNCIA — *Anicca*; INSATISFATORIEDADE — *Dukkha*; IMPESSOALIDADE — *Anatta*)
- II. A VERDADE DA CAUSA OU ORIGEM DO SOFRIMENTO — *Samudaya Satya*: (DESEJO, AMBIÇÃO, ANSEIO — *Tanha*)
- III. A VERDADE DA CESSAÇÃO DO SOFRIMENTO — *Nirodha Satya*: (EXTINÇÃO DO DESEJO, DA AMBIÇÃO, DO ANSEIO — *Nirvana*)
- III. O CAMINHO QUE CONDUZ À EXTINÇÃO DO SOFRIMENTO — *Magga Satya* (É A NOBRE SENDA ÓCTUPLA, OU CAMINHO DO MEIO)

Agindo como um médico Gautama Buda faz o diagnóstico da doença, descobre sua etiologia ou origem e estabelece a terapêutica para a remoção da causa da doença. O fato de o doente seguir, ou não, a terapêutica, já não depende do médico. Assim, Gautama Buda descobre a libertação e aponta o Caminho à Humanidade.

## PRIMEIRA NOBRE VERDADE: *DUKKHA SATYA*

IMPERMANÊNCIA (*ANICCA*), INSATISFATORIEDADE (*DUKKHA*),  
IMPESSOALIDADE (*ANATTA*)

### A IDENTIDADE, UM ARTIFÍCIO DA MENTE

A Primeira Nobre Verdade é a da existência do Sofrimento e da Insatisfatoriedade, devido à desarmonia entre o eu pessoal condicionado e o mundo real não-condicionado.

Observando com atenção o Universo, veremos que tudo é efêmero, transitório, mutável, perecível. Tudo é impermanente e se transforma sem cessar. Por toda parte a instabilidade impera. A impermanência é a lei geral.

Considerando as individualizações num sentido geral, observamos que nada mais são do que um composto de outras individualizações que também, por sua vez, podem ser decompostas em outras, e assim sucessivamente. Todas as coisas são compostas e tudo o que é composto decompõe-se; tudo que é um agregado, desagrega-se. Todas as individualizações apresentam-se em perpétua transformação, modificando-se continuamente, e a todo instante deixam de ser o que eram no momento precedente e tornam-se algo que não eram antes, e assim indefinidamente. Tão depressa concebemos uma coisa e ela já se transforma em algo diferente; tudo é e não é.

A vida é uma série infindável de manifestações, um fluxo constante de criações, transformações e extinções, um constante vir-a-ser. As discriminações que fazemos dizem respeito unicamente à aparência das coisas, não tendo qualquer fundamento na realidade.

Realidade no sentido budista é impermanência. Se a essência de uma coisa é a própria mutabilidade, tal coisa não tem realidade em si, e considerar essa individualização como real e pura ilusão de nossa mente condicionada.

Não há no mundo individualidade alguma que possa ser considerada isoladamente fora de suas relações com o meio ambiente. Tudo vive em contínuo intercâmbio com o Todo. Desde a infância até a velhice, o corpo e a mente se transformam sem cessar; a qualquer momento em que queremos considerá-los permanentes, verificamos que estão em contínuo intercâmbio com o meio através da respiração, alimentação, ideias, pensamentos etc. Por mais estranho que pareça, é impossível determinar seus limites precisos. No corpo, aquilo que até há pouco considerávamos pertencente ao meio que nos cerca, já agora, graças as funções de assimilação, é parte integrante do corpo, e aquilo que até há pouco considerávamos como pertencendo ao corpo, graças as funções de desassimilação e excreção já pertence ao meio circundante. Desta forma, torna-se impossível determinar o momento preciso em que estas substâncias deixam de fazer parte do meio para que possam ser consideradas como nosso corpo. E, na hipótese inversa, não menos possível determinar o momento exato em que as substâncias que são eliminadas pelo nosso organismo deixam de ser nosso corpo para fazerem parte do meio ambiente.

Considerando o corpo o elemento mais estável do indivíduo, percebemos logo que a instabilidade, do ponto de vista dos desejos, emoções, sentimentos e pensamentos, é

muitíssimo superior. O intercâmbio com o meio é também tão intenso que, a rigor, falarmos em “meu pensamento”, por exemplo, é uma autêntica temeridade, de tal forma estamos submetidos às influências do meio social, da cultura geral e de todo o passado. Refletimos apenas o que já foi pensado e dito há séculos e séculos.

Estritamente falando, o ser dura o tempo exato de uma dessas combinações de elementos dos planos físico e mental, pois no instante seguinte outra é a combinação existente.

Certa vez o Buda perguntou aos Cramanas:

— Qual a duração da vida? — um deles respondeu que a duração da vida era o tempo de uma inspiração e expiração. O Mestre disse:

— Está bem, meu filho, pode-se dizer que tu tens progredido no Caminho.

Devido as diferentes e inúmeras maneiras como os elementos do mundo físico se apresentam aos nossos sentidos, resulta a impressão do universo como uma pluralidade de individualizações coexistentes simultaneamente no espaço, ou sucedendo-se no tempo. Das necessidades inerentes ao raciocínio e à linguagem, resultam as ideias os pensamentos e os conceitos, que consolidam ainda mais essa impressão de pluralidade.

Rotulamos através dos nossos sentidos e da mente todos os fenômenos do mundo físico e mental (objetivo e subjetivo), conhecidos na literatura budista como *nama-rupa*. Discriminamos, em toda parte, nome e forma, e é em torno desses elementos que pensamos, desejamos, desenvolvemos nossas paixões e agimos. É no conceito de nome e forma que a nossa mente funciona, mas, em verdade, não realidade na identidade dos objetos.

É um autêntico artifício mental dividir o vir-a-ser em manifestações que chamamos coisas, porém é um artifício necessário para podermos pensar e falar. Ignorância é justamente perder de vista esse artifício mental e considerar as coisas (nome e forma) como realidades isoladas e estáticas, isto é, considerar a individualidade no sentido geral como correspondendo a uma realidade permanente, quando na realidade só encontramos aspectos mais ou menos definidos de um vir-a-ser que se escoia sem cessar. Nestas condições, é possível haver um critério no qual se possa, apoiar a noção de identidade? Em verdade identificamos, e nem é possível conceber a atividade humana sem identificação. Sem ela ficaríamos desorientados e nossa vida neste mundo instável seria um autêntico caos. Porém esta instabilidade que caracteriza o mundo das formas não significa que o mundo seja uma sucessão caprichosa de fenômenos sem nexos.

Todas as manifestações da natureza estão sujeitas a lei de Causa e Efeito que esclarece que nada se processa por acaso, mas sempre em consequência e obediência a esta Lei. Na Lei da Originação Interdependente, que veremos adiante, Gautama Buda disse: “Estando isto presente, isso acontece. Do aparecimento disto, isto surge; estando isto ausente, isso não aparece. Da cessação disto, isso cessa.” (*Majjhima Nikaya* 11-32.)

## INTERDEPENDÊNCIA DO MUNDO FENOMENAL

Há uma interdependência entre todas as coisas, pois tudo o que existe é efeito de uma causa anterior e, por sua vez, causa de um efeito posterior. Da mesma forma, o passado está contido todo inteiro no presente, condicionando-o, assim como o presente resume o passado e contém,

em potencial, todo o futuro. O conjunto das causas que ligam as diferentes fases de um mesmo processo é que dá a ele a continuidade, na base da qual fundamentamos o conceito de identidade.

As séries causais se processam de inúmeras maneiras. Umhas com características próprias, outras com características as mais diversas; há séries que se processam rapidamente, outras mais lentamente; são essas diferenças que nos permitem diferenciar e identificar, dando-nos a ilusão de que estamos em face de identidades permanentes e não em face de um processo. É uma ilusão semelhante aquela que se obtém fazendo girar rapidamente um carvão incandescente: temos a impressão de um círculo luminoso, quando na realidade existe apenas um ponto luminoso em movimento.

No vir-a-ser, da mesma forma, todas as coisas são apenas um ponto entre os dois abismos do tempo, o passado e o futuro, mas dão a impressão de coisas realmente existentes, no sentido de permanência através do tempo. E ficamos presos à ilusão, confusos e perplexos ante os inúmeros problemas criados por essa ilusão.

Perdendo de vista a impermanência das coisas, tomamos como real a multiplicidade, damos realidade à pluralidade e acabamos por nos considerar a nós mesmos como identidades ou realidades separadas, autônomas e independentes num mundo hostil, indiferente, perigoso e quase inimigo.

É a essa perversão do entendimento que o budismo chama *ilusão*. Suas consequências em nossa vida é que dão origem ao sofrimento da existência. O sofrimento é uno com o transitório.

Desejar o que é efêmero, mutável, perecível só produzirá desenganos, dor e medo, decorrências dessa concepção ignorante do mundo que faz com que nos sintamos frustrados, separados e isolados do Todo. É o fruto da separatividade.

Devido a esta ilusão de uma personalidade separada, é que nos sentimos sós em meio a tantas discriminações da nossa mente. Devido a estas discriminações que tomamos como realidade, é que temos preocupações, que tememos, odiamos, somos odiados e submetidos à morte, ou ao eterno vir-a-ser.

Impermanência, ilusão e dor estão intimamente entrelaçadas. Formam um dos pilares fundamentais do pensamento budista sobre o mundo fenomenal.

O Buda disse ainda:

— “Quando se olha o céu e a terra, é preciso dizer: ‘Eles não são permanentes.’ Quando se olha as montanhas e os rios, é preciso dizer: ‘Eles não são permanentes.’ Quando se olha a forma dos seres, seu crescimento, seu desenvolvimento, é preciso dizer: ‘Nada disso é permanente.’ Com essas reflexões, alcançar rapidamente o Caminho.” \*1

Compreendendo, assim, a impermanência das coisas, a compreensão do mundo como um todo aparece clara e nítida. Se tal é o panorama geral do universo, não se pode fazer nenhuma exceção no caso particular do ser, indivíduo ou “eu”.

Com todas as outras individualizações, o eu não é senão um agregado em constante transformação, submetido à decadência e à morte. O eu, como entidade sempre idêntica a si própria, não existe; não ha nada que justifique a crença num *ego*. A crença num *ego* permanente, como base do ser, é uma ilusão igual a atribuir uma realidade substancial às individualizações que a discriminação da mente cria no mundo objetivo. Em última análise, o que há é apenas um processo único em perpétuo vir-a-ser, e as individualizações, a rigor, nada mais são que fases desse processo. Se tudo é impermanente, essa impermanência mesma está a mostrar-nos que qualquer tendência a considerar as coisas do mundo das formas como reais é pura ilusão, não no sentido de negar realidade ao mundo objetivo, mas no sentido do nosso equívoco face à multiplicidade das formas, pretendendo dar realidade à pluralidade das individualizações, quando na verdade nenhuma delas é real em si mesma.

Para melhor compreensão podemos considerar metaforicamente dois tipos de verdades: a verdade relativa e a verdade absoluta. Assim um cordão, por exemplo, é uma verdade relativa; verdade absoluta seriam os elementos, a matéria daquilo que ele é composto. Considerando, porém, este cordão como verdade absoluta, podemos confeccionar um laço, que é uma verdade relativa surgida devido a causas e condições que trouxeram à existência este laço, que não veio de lugar algum e que, quando desfeito, simplesmente desaparecerá e não irá para lugar algum. Assim, toda vez que se fala daquilo que se convencionou chamar laço, essa palavra vem à nossa mente como a imagem e o significado do que é um laço, isto é como uma verdade convencional, mas não tem realidade, não tem essência em si. Deste modo, esse laço é uma verdade relativa e a matéria de que é feito, o cordão, é verdade absoluta.

Da mesma forma, todos os acontecimentos mentais ou experimentais que constituem o mundo que percebemos, tanto físico como psíquico sutil (denominado astral, ou mental, na literatura espiritualista), têm a mesma natureza, exigindo causas e condições sustentadoras para seu aparecimento ou existência.

Pode-se dar outro exemplo: um jarro é resultado da combinação de várias causas como argila, calor, oleiro, etc. Examinando o jarro, verificamos que ele depende de muitos fatores diferentes e que não tem existência própria; assim, todas as coisas e fenômenos do mundo físico e psíquico tem a mesma natureza relativa, exigindo, como já foi dito, causas e condições sustentadoras para seu aparecimento.

Da mesma forma esse conceito do eu é verdade relativa; é válido de acordo com a verdade relativa; de acordo com a verdade absoluta, esse eu é apenas uma ilusão. Esta é a Suprema Sabedoria que conhece a inexistência da natureza do eu, isto é, que tanto pessoas como acontecimentos que podem ser analisados são todos igualmente sem natureza do eu, ou substância própria. Daí a noção de vazio, e todo o problema da realização da libertação é penetrarmos neste vazio interno, nesta inexistência de um eu.

O Buda disse a Sariputra:

— “As coisas, ó Sariputra, não existem da maneira que pensam os homens comuns e ignorantes da Verdade: elas existem no sentido de que não tem realidade própria. E desde que elas não existam na realidade, elas são uma ilusão que é decorrente da ignorância. É a esta ilusão que se apegam os homens ignorantes da Verdade. Eles consideram todas as coisas como reais, quando, na verdade nenhuma é real.” \*2

## EXISTÊNCIA DO SOFRIMENTO — (*DUKKHA*)

A Primeira Nobre Verdade é comumente traduzida, como já foi dito, como a Nobre Verdade da Existência do Sofrimento, da Insatisfatoriedade, isto é, da desarmonia entre o eu pessoal e o mundo real não-condicionado e é interpretada habitualmente como se a vida fosse só dor ou sofrimento. Esta tradução e interpretação são insuficientes e enganadoras. Admite-se que o termo *dukkha* possa ser empregado como enunciado da Primeira Nobre Verdade, significando *Sufrimento*, porém nele estão implicadas noções mais profundas e filosóficas, entrelaçadas entre si, de impermanência, insatisfatoriedade, imperfeição, conflito, não-substancialidade ou impessoalidade (inexistência de uma individualidade eterna e imutável, a ilusão de um eu substancial). Por esta razão, toma-se difícil encontrar uma expressão, em qualquer língua ocidental, que abranja todo o conteúdo do termo *dukkha*. Por conseguinte, é melhor abster-se de traduzir *dukkha*, do que arriscar-se a dar uma interpretação inadequada e falsa como a de sofrimento, ou dor.

Quando diz que existe o sofrimento, Gautama Buda não nega a felicidade existente na vida, pelo contrário, admite diversas formas de felicidade, tanto materiais como espirituais, tanto para leigos como para religiosos. No *Anguttara-Nikaya*, que é um dos cinco textos originais em páli, contendo os discursos de Buda, encontram-se diferentes formas de felicidade, tais como: a felicidade na vida familiar, na vida solitária, a felicidade dos prazeres dos sentidos, a felicidade da renúncia, do apego, do desapego, a felicidade física, a felicidade mental, etc. Tudo isto também está incluído em *dukkha*, visto que é impermanente, e ainda os mais puros estados espirituais de absorção mental (*dhyana*), que são serenidade e atenção pura, onde o indivíduo se encontra liberto de toda sensação agradável ou desagradável, estado alcançado pelas mais altas práticas de meditação e descrito como felicidade sem igual. Mesmo estes mais altos estados espirituais estão incluídos em *dukkha*, porque são efêmeros.

Em um dos discursos do *Majjhima Nikaya* o Buda, depois de louvar a felicidade espiritual do estado de *dhyana*, diz que este estado é impermanente e está sujeito a mudança. Convém notar que a palavra *dukkha* é aqui empregada de uma maneira explícita, não se enquadrando em seu senso comum, mas sugerindo que tudo que é impermanente, instável, efêmero, transitório, perecível é *dukkha*, portanto, capaz de trazer sofrimento.

Gautama Buda era realista e objetivo no que diz respeito à vida e aos prazeres dos sentidos; afirmava que três coisas deveriam ser bem compreendidas: o desejo de prazeres dos sentidos (*assada*); as más consequências, o perigo e a insatisfação (*adinava*); a libertação (*nissarana*).

Segue-se um pequeno exemplo: uma pessoa consegue uma privilegiada posição política ou social que lhe dá prazer, orgulho e satisfação (*assada*). Mas esta satisfação não é permanente. Mudando esta situação, por qualquer circunstância, sobrevirá o ressentimento; esta pessoa poderá comportar-se insensatamente, tomar-se desarrazoada, desequilibrada e agir imprudentemente. Este é o aspecto ruim, insatisfatório e perigoso (*adinava*). Porém, se ela observar as coisas como são, na sua real perspectiva, poderá se desapegar de sua posição e não sofrerá mais; isso é a libertação (*nissarana*).

De acordo com os três itens acima, é evidente que esta interpretação não é de pessimismo, nem de otimismo. Deve-se levar em conta tanto os prazeres e facilidades, quanto as dores e dificuldades, do mesmo modo que a possibilidade de libertar-se deles, a fim de compreender a

vida objetivamente. Somente quando as coisas são vistas com objetividade, a verdadeira libertação se tornará possível. A este respeito Gautama Buda disse:

*Bhikkhus*, se os solitários ou brâmanes não chegarem a compreender, de uma maneira objetiva e correta, que satisfazer os sentidos é um prazer, e que a não-satisfação dos prazeres é insatisfação, e que a libertação dos mesmos por sua vez é a libertação, então será impossível que compreendam por si próprios, de maneira objetiva e correta, o desejo dos prazeres dos sentidos, e também não serão capazes de instruir sobre o assunto qualquer outra pessoa, e, por conseguinte, esta pessoa seguindo seus ensinamentos não compreenderá corretamente o que é o desejo da satisfação dos sentidos. Porém, *bhikkhus*, se os solitários e brâmanes compreenderem, de uma maneira correta, que o desejo dos prazeres dos sentidos é prazer, que a insatisfação deles é insatisfação, que a libertação deles é a libertação, então será possível compreenderem por si mesmos, de uma maneira segura e completa, o desejo dos prazeres dos sentidos, e só então poderão instruir outras pessoas sobre esse assunto, e essas pessoas, certamente, seguindo esses ensinamentos, compreenderão objetivamente e corretamente os prazeres dos sentidos. (*Majjhima-Nikaya* I.) \*3

## OS TRÊS ASPECTOS DE DUKKHA

A noção de *dukkha* pode ser considerada sob três diferentes aspectos:

1. Aspecto físico, como sofrimento comum: *dukkha-dukkha*.
2. Aspecto psicológico, como sofrimento causado por alguma alteração, ou mudança da vida: *viparinama-dukkha*.
3. Aspecto filosófico, como estado condicionado: *sankhara-dukkha*.

Todas as modalidades de sofrimento se relacionam à constituição do ser e às diferentes fases da vida; desta forma o nascimento, a velhice, a doença, a morte, a união com o que não se ama, a separação daquilo que se ama, não obter seu desejo, perder glórias e prazeres, enfim toda forma de insatisfação física ou mental é sofrimento.

Uma sensação agradável ou uma condição de vida feliz são impermanentes e não duram: uma mudança, mais cedo ou mais tarde, surgirá, então haverá insatisfação ou sofrimento.

As duas modalidades de sofrimento acima mencionadas são fáceis de compreender, não podem ser negadas, pois fazem parte da experiência da vida cotidiana.

*Dukkha*, como estado condicionado, é o mais profundo, filosófico e importante aspecto da Primeira Nobre Verdade. Segundo a filosofia budista, o que chamamos de “ser”, “indivíduo”, ou “eu” é somente uma combinação de forças ou energias físicas e mentais, influenciadas pelo meio que nos rodeia, em perpétua transformação, que abrange os cinco agregados da existência como objetos de apego, quando tomados como “meu e eu” (*skandhas*). O Mestre define claramente *dukkha* como sendo os cinco agregados do apego, que não são coisas distintas, mas sim uma coisa só: logo, os cinco agregados são eles mesmos *dukkha*. Compreendemos melhor quando tivermos uma ideia mais clara sobre o que são os Cinco Agregados, cujo conteúdo se chama “ser”, “indivíduo” ou “eu”.

## OS CINCO AGREGADOS DA EXISTÊNCIA (SKANDHAS)

Os Cinco Agregados que compõem um ser ou indivíduo são os seguintes:

1. A matéria (corporalidade).
2. As sensações.
3. As percepções.
4. As formações mentais.
5. A consciência.

Estes cinco agregados abrangem dois grupos (*nama-rupa*) que são: o agregado da matéria, o corpo físico (*rupa*), que é objetivo, e os agregados mentais (*nama*), que são subjetivos e se compõem das sensações, percepções, formações e consciência.

### PRIMEIRO AGREGADO: A MATÉRIA (RUPAKKHANDA)

Designam-se sob este termo os quatro elementos tradicionais que simbolizam a terra, a água, o fogo e o ar, respectivamente, com seus derivados no estado sólido, fluído, calórico e de movimento. Os derivados destes quatro grandes elementos correspondem, em nosso ser, aos nossos seis órgãos dos sentidos, com suas respectivas faculdades: visual, auditiva, olfativa, gustativa, tátil e a mental que na filosofia budista é considerada como o sexto órgão sensorial; e os objetos do mundo exterior correspondentes, que são as formas visíveis, os sons, os odores, os sabores, as coisas tangíveis ou tateáveis e os pensamentos, ideias e concepções, que são os objetos da mente. Tudo o que abrange a matéria, tanto interior como exteriormente, fica assim englobado naquilo que chamamos de agregados da matéria.

### SEGUNDO AGREGADO: AS SENSACIONES (VEDANAKKHANDA)

Estão compreendidas neste grupo todas as sensações, agradáveis, desagradáveis e neutras, ou indiferentes, que sentimos mediante o contato dos nossos órgãos físicos e do órgão mental (*manas*)<sup>1</sup> quando em relação com o mundo exterior.

Existe sempre um dos três tipos de sensação: quando se olha uma bela paisagem tem-se uma sensação agradável. Quando se olha um corpo putrefato, tem-se uma sensação desagradável. Quando se olha um muro, ou uma cadeira, tem-se uma sensação neutra, ou indiferente.

As sensações em si, não são agradáveis ou desagradáveis; a atitude de achar as coisas agradáveis é uma atitude mental de cada pessoa, atitude essa condicionada pela família, sociedade, costumes, cultura etc. As sensações são em número de seis. A sensação experimentada mediante o contato do olho com as formas visíveis, dos ouvidos com os sons, do nariz com os odores, da língua com os sabores, do corpo e de seu revestimento (pele e mucosas) com os objetos tangíveis; e as sensações experimentadas mediante o contato do órgão da mente (*manas*) com os objetos mentais, isto é, ideias e pensamentos. Assim, todas as sensações, sejam elas de ordem física ou mental (objetivas ou subjetivas), estão enquadradas neste grupo. Desta forma, a faculdade mental (*indriya*)<sup>2</sup> é apenas uma faculdade semelhante à visual ou auditiva, podendo, do mesmo modo que as outras funções, ser controlada e desenvolvida. Deste modo, os três tipos de sensação tomam-se dezoito, devido às seis portas de entrada que são: visão, audição, olfato, paladar, tato, mente (consciência).



Nos ensinamentos de Gautama Buda evidencia-se o controle e disciplina dessas seis faculdades ou sentidos. A diferença entre a visão e a mente, como faculdades, consiste em que o olho registra o mundo das cores e das formas, ao passo que a mente registra o mundo das ideias e dos pensamentos, que são chamados objetos mentais. Podemos verificar que com os diferentes órgãos dos sentidos podemos ver as cores, mas não ouvi-las, ouvir os sons, mas não vê-los. Assim, pelos nossos cinco órgãos dos sentidos temos a experiência do mundo das formas visíveis, dos sons, dos odores, dos sabores e dos objetos tangíveis. Podemos perceber que tudo isso constitui uma parte do mundo, não sua totalidade, pois temos que considerar o mundo das ideias e pensamentos que são percebidos pelo nosso sexto órgão dos sentidos, que na filosofia budista é o órgão da mente (*manas*), com sua faculdade própria (*indriya*).

As ideias e pensamentos não são independentes do mundo exterior onde atuam os cinco sentidos. Com efeito, dependem do plano físico e por ele são condicionados em sua manifestação. Assim, uma pessoa cega de nascimento não pode ter ideia das cores, a não ser por analogia sonora ou outra experimentada por meio das faculdades sensoriais de que dispõe.

Assim, as ideias e pensamentos são concebidos pela faculdade mental — *indriya* -, fazem parte do mundo em que vivemos e são produzidos e condicionados por sensações de natureza física.

### TERCEIRO AGREGADO: AS PERCEPÇÕES (SANNAKKHANDA)

As percepções devem-se as impressões captadas pelos órgãos dos sentidos reconhecendo os objetos físicos e mentais, tanto nas suas características físicas, como pelas impressões psíquicas, de diferentes tipos. Do mesmo modo que as sensações, as percepções são igualmente produzidas mediante o contato de nossas seis faculdades com o mundo exterior. Pela percepção é que reconhecemos, pelo tipo e característica, os objetos físicos e mentais.

Assim, uma fruta qualquer, nós a reconhecemos pelas suas características de forma, cor, odor, sabor, volume, peso e outras, como pela região em que cresce e se desenvolve, a qual a consciência (conhecimento) sempre identifica. A percepção é inseparável da consciência.

No *Milinda Panha*, que é uma coleção de diálogos entre o monge budista Nagasena e o rei grego Menander, que reinou no Noroeste da Índia de 125 a 95 a.C., e que, no parecer de Buddhaghosa, é a obra mais autorizada depois da *Tripitaka* em páli, considerada a mais antiga e ortodoxa escritura da literatura budista, encontra-se o seguinte texto:

#### *Falando de Percepções*

*Milinda:* Nagasena, lá onde ocorre a percepção visual, também há a percepção do órgão da mente?

*Nagasena:* Sim.

— Qual a primeira?

— A visual.

— Então a primeira da ordem à outra para que ocorra ao mesmo tempo? Ou então a segunda diz à primeira: “Quando ocorreres eu também ocorrerei?”

— Não, Majestade. Elas não falam uma à outra.

- Como, então, uma funciona depois da outra?
- Pela tendência, pelo precedente, pela prática.
- Como pela tendência?
- Quando chove, por onde a água escorre?
- Pelo terreno inclinado.
- Se chove outra vez?
- A água escorrerá por onde a anterior escorreu.
- Acaso a primeira água teria dito à segunda: “onde eu escorro, escorrerás também tu, ou tu escorrerás por onde eu escorrer”?
- Não, Venerável, elas não falam uma à outra. Escorrem, seguindo a inclinação do terreno.
- Dá-se o mesmo com a percepção visual e com a percepção mental.
- De que maneira se sucedem pela porta essas duas percepções?
- Supõe uma cidade na fronteira, rodeada de muralhas e tendo uma única porta para entrada e saída. Se alguém quiser sair por onde o fará?
- Pela porta.
- E se alguém mais quiser sair, por onde sairá?
- Pela porta.
- Para a saída de ambos, houve combinação entre os dois?
- Não. Passaram pela mesma porta, por ser ela o único lugar por onde podiam sair.
- O mesmo acontece com a percepção visual e a do sentido da mente.
- E quanto à precedência?
- Uma primeira carreta vai por uma estrada. Por onde passará a segunda?
- Pelo mesmo caminho da anterior.
- Houve alguma combinação prévia entre ambas?
- Não. A segunda segue a primeira pela precedência. Assim também com as tuas percepções.
- E quanto à prática, de que modo se sucedem?
- Nas escolas todos começam errando quando aprendem a calcular e a escrever. Depois, mediante a atenção e a prática, nós nos tomamos hábeis. Assim, pela prática, quando há percepção visual, também ocorre a percepção do sentido interno (órgão mental, *manas*). (*Milinda Panha II*, 31.)

#### QUARTO AGREGADO: AS FORMAÇÕES MENTAIS (SAMKHARAKKHANDA)

Formações mentais — *Samkhara* -, palavra páli que significa uma coisa da qual outras coisas dependem ou uma coisa sem a qual outras coisas não podem existir, ou uma coisa que determina ou condiciona outras coisas. Em resumo, *Samkhara* significa uma condição necessária determinante; forma os outros elementos condicionando a consciência, portanto, formações mentais são uma condição necessária, sem a qual o conhecimento ou consciência não vêm à existência.

Os elementos básicos das formações mentais são: a volição (vontade (voluntária ou involuntária), a atenção e o contato. A formação busca sempre o contato que é um dos elementos formativos. A volição, isto é, a vontade, sempre com a presença da atenção, coloca o corpo (base interna) e o objeto (base externa) logo numa determinada direção para que haja o correspondente processo de cognição, isto é, do conhecimento, e ao mesmo tempo traz uma ideia de determinação. Por exemplo: uma pessoa não pode ver o que está colocado por detrás

dela, a não ser que se volte para haver o contato; assim, o contato é um dos elementos formativos.

Volição e atenção são inseparáveis. A volição é incontrolável; funciona sempre como uma antena nas portas dos sentidos, principalmente audição e visão, por necessidade de autodefesa e perpetuação da espécie; a atenção está constantemente na audição e na visão. Assim, uma determinada pessoa não pode pretender não ouvir ou ver um determinado som ou objeto, estando com os seus sentidos normais.

Lembramos que volição não é intenção. Intenção é um exercício de escolha movido por um pensamento, ao passo que a volição surge antes e condiciona o corpo; está presente em cada momento de consciência, é algo instintivo e natural. Quanto maior for o progresso na senda, mais a intenção fica distanciada da volição, ganhando o discípulo autocontrole, onde toda a intenção é observada e controlada.

Perguntando ao Buda o que eram formações, ele disse “Forma os demais agregados.” Concluindo, a volição, a atenção e o contato são os elementos básicos fundamentais que estão permanentemente presentes em nós, na nossa mente, e que determinam a consciência. Havendo a volição, quando há o contato e a atenção, imediatamente vem à existência a sensação, a percepção e a consciência.

Volição, atenção e contato (*Samkharakkhanda*) são as condições necessárias para a formação, ou surgimento da sensação, percepção e consciência.

#### QUINTO AGREGADO: A CONSCIÊNCIA (VINNANAKKHANDA)

A consciência, ou conhecimento, é uma reação ou resposta às seis faculdades – visual, auditiva, olfativa, gustativa, tátil e mental — que tem por objeto os fenômenos exteriores correspondentes: formas visíveis, sons, odores, sabores, objetos tangíveis e objetos mentais, isto é, ideias e pensamentos. Por exemplo, a consciência visual tem por instrumento o olho e por objeto uma forma visível. A consciência mental tem por base o órgão da mente (*manas*) e por objeto uma ideia ou pensamento. Assim como a sensação, a percepção e as formações mentais, a consciência possui seis formas vinculadas às seis faculdades dos sentidos, órgãos internos ou bases internas, em correspondência com as seis espécies de objetos do mundo exterior, ou bases externas.

A consciência nunca surge por si só; a consciência é sempre condicionada. Quando se estabelece um contato entre a base interna e o mundo exterior, vêm à existência os elementos imateriais, isto é, a sensação, a percepção, as formações mentais e a consciência correspondente. As bases internas estão em nosso próprio corpo e as bases externas no mundo exterior. A base interna é sempre o corpo e o que se condiciona depois, sempre pelo contato, é mente.

É necessário compreender que a consciência não reconhece os objetos, ela é somente um ato de atenção; nota a presença de um objeto. Quando os olhos entram em contato com uma cor, o azul, por exemplo, a consciência visual apenas notou uma determinada cor; ela não reconhece que é exatamente o azul; pela percepção, isto é, pelo tipo e característica é que será possível reconhecer que a cor é o azul.

O termo “consciência visual” denota a mesma ideia expressa na palavra “visão”. “Ver” não significa “reconhecer”. Pode-se fazer a mesma observação para as demais formas de consciência.

A CONSCIÊNCIA VISUAL é sempre condicionada pela base interna, o olho e sua faculdade, e pela base externa, a luz, as formas e as cores (mundo exterior). Não podemos ver o que está por detrás de nós; se sentirmos vontade de ver, surgirá em nós uma intenção (que é mente) que condiciona o corpo (base interna), para buscar o contato que está na base externa. Então nós nos voltaremos; no momento exato em que houver contato, virá à existência a consciência correspondente, isto é, a consciência da visão. Sem contato é impossível haver qualquer tipo de experiência e, conseqüentemente, consciência.

A CONSCIÊNCIA AUDITIVA, por sua vez, é sempre condicionada pela base interna, que é o ouvido com sua faculdade, e pela base externa, que são os sons. Devido ao fenômeno do contato, através da atmosfera, vem à existência a consciência correspondente.

CONSCIÊNCIA GUSTATIVA: qualquer coisa que entra em contato com a língua faz surgir a saliva (umidade) de uma maneira impessoal e imediatamente, no mesmo momento, vem à existência a consciência correspondente.

CONSCIÊNCIA OLFATIVA: qualquer odor que entra em contato com o nariz (mucosa olfativa) faz surgir a consciência correspondente.

CONSCIÊNCIA DO CORPO E DO TATO: qualquer coisa que sentimos internamente (dores, formigamentos, indisposições etc.), ou que toca a superfície do corpo, imediatamente sentimos, percebemos e, naturalmente, surge em nós a consciência correspondente, isto é, a consciência do corpo, ou a tátil, que é mais diferenciada nas pontas dos dedos. Neste caso, é o próprio corpo que forma interna e externamente as bases. Não existe consciência que não seja condicionada pela base interna e base externa; no caso, a consciência que vejo à existência, foi condicionada pela interação dos elementos do próprio corpo.

CONSCIÊNCIA MENTAL: a tudo o que ocorre na mente e não está diretamente ligado aos sentidos, naquele momento, chamamos consciência da mente. Todos os pensamentos ou lembranças por palavras são consciência da mente. É a própria mente trabalhando independentemente. A lembrança de um determinado objeto traz imediatamente a consciência visual daquilo que está ocorrendo como imagem mental; a lembrança de uma determinada melodia faz ocorrer, imediatamente, a consciência auditiva; se for de um odor, ocorre imediatamente a consciência olfativa; se for de um sabor, ocorre imediatamente a consciência gustativa; se for de uma sensação tátil, ocorre imediatamente a consciência tátil, ou do corpo. Isto tudo ocorre porque houve uma experiência anterior. Ouvindo uma determinada melodia esta melodia fica gravada na nossa mente; mais tarde podemos recordá-la e ouvi-la mentalmente, isto é, vem à consciência aquela melodia já conhecida. Da mesma forma sentimos odores, sabores e outras coisas mentalmente.

Cada sentido é separado do outro; um nunca interfere no campo do outro; não se pode ouvir com os olhos, ver com os ouvidos. Cada órgão tem um campo específico de atividade. Quanto à mente, ela participa de todos os sentidos; pode ver, ouvir, sentir odores ou sabores e ter sua própria função.

Tudo o que nós experimentamos pelas portas dos sentidos fica gravado no nosso consciente e no subconsciente, arquivo da memória, e vem constantemente à tona de uma maneira incontrolável. Quando tal acontece, imediatamente temos consciência daquilo que está ocorrendo. A base externa, os objetos da mente estão em nós próprios; Gautama Buda chamou base externa, porque ela vem totalmente de fora, mas fica no arquivo da memória; assim, novamente, os mesmos sons retomam à mente.

Quando ocorre contato entre a base interna, o olho, por exemplo, e o mundo material visível, vem à existência o elemento imaterial, isto é, a visão; da mesma forma para com os outros sentidos. Desta maneira, a mente é sempre condicionada pelo corpo; há sempre uma interação corpo-mente, mente-corpo. Então, existem a base interna e a correspondente base externa; dependendo do contato, vêm à existência imediatamente as sensações, percepções, formações mentais e consciência. Esses elementos imateriais são chamados mente; são inseparáveis, surgem e passam ao mesmo tempo. Assim, as seis bases internas e as seis bases externas sempre condicionam um tipo correspondente de consciência. Desta maneira, temos a consciência visual, auditiva, olfativa, gustativa, do corpo, na qual a tátil está incluída, e a consciência mental, ou da mente propriamente dita.

Em relação à mente, para que se possa ver, ouvir, falar ou refletir mentalmente, isto foi devido às experiências anteriores com o mundo exterior, que é a base externa. Desta forma, do mundo exterior veio tudo para dentro de nós; por isso é que os objetos da mente são considerados base externa. Parece; existir algo internamente eterno em nós, que fala, que pensa, mas esta faculdade de falar e pensar, pela atividade verbal da mente, é puramente condicionada por uma sociedade, por uma cultura.

Resumindo, os objetos da mente são todas as coisas experimentadas, apreendidas e condicionadas pelos nossos sentidos; estão no arquivo da memória e, quando há contato, surge a consciência correspondente. o contato aqui é sutil, mas sempre ocorre. Assim, quando vem à tona um pensamento, por imagem, essa imagem mental seria um objeto da mente, mas imediatamente há o contato com o elemento mental seguinte e, logo que há contato, vem à existência a consciência correspondente.

Buda, explicando a consciência detalhadamente, disse:

— A consciência nasce do condicionamento do homem. Sem condicionamento, não há consciência. A consciência é denominada segundo as causas dos condicionamentos que lhe deram origem. Deste modo, há seis formas de consciência que se realizam por condicionamento. Pela presença do órgão visual, pela presença do objeto da visão (uma forma visível), pela presença da luz e pela presença da sensação e percepção surge, por condicionamento, a consciência visual. Pela presença do órgão auditivo, pela presença do objeto da audição (sons), pela presença da sensação e percepção surge, por condicionamento, a consciência auditiva. Pela presença do órgão olfativo, pela presença dos odores, pela presença da sensação e percepção surge, por condicionamento, a consciência olfativa. Pela presença do órgão gustativo, pela presença dos sabores, pela presença da sensação e percepção surge, por condicionamento, a consciência gustativa. Pela presença do corpo e do seu revestimento (pele e mucosas) pela presença dos objetos tangíveis, pela presença da sensação e percepção surge o condicionamento da consciência tátil. Pela presença do órgão mental, pela presença dos objetos da mente (ideias e pensamentos) pela presença da sensação e percepção surge, por condicionamento, a consciência mental (conhecimento) (*Mahatanhasamkhaya-Sutia, Majjhima-Nikaya I.*)

O Mestre declarou em termos claros que a consciência, ou conhecimento, depende da matéria, da sensação, da percepção e das formações, e que ela não pode existir independentemente destas condições. Ele disse:

— “A consciência tem a matéria por meio, a matéria por objeto e a matéria por suporte; e, encontrando apego (satisfação) nesta matéria, ela pode crescer e se desenvolver. A consciência também existe tendo a sensação como meio... a percepção como meio... e as formações também como meio, por objeto e por suporte e, encontrando apego nestas formações mentais, em pode crescer e se desenvolver. Se alguém disser que o surgimento, o crescimento, o desenvolvimento e o desaparecimento da consciência são independentes da matéria, da sensação, da percepção e das formações, esse indivíduo falará de algo inexistente.” (*Samyutta-Nikaya* III.)

## OS CINCO AGREGADOS SÃO INSEPARÁVEIS

Uma das coisas mais importantes que o Buda conseguiu foi compreender, discriminar e explicar os elementos imateriais da consciência, isto é, a sensação, a percepção, as formações mentais e a consciência, porque eles são inseparáveis; é impossível compreendê-los separadamente.

Buda na sua penetração interior, na sua sabedoria, penetrou esse mundo interno e compreendeu cada um dos agregados; eles nunca se apresentam de maneira separada (apesar de os textos usarem certa ordem, não significa que um venha primeiro do que o outro). Quando se dá o contato, sempre que existe a sensação, existe a percepção; tudo o que sentimos, percebemos; e para tudo o que sentimos e percebemos, existe a formação que os forma e de tudo isto estamos conscientes; desta maneira, estes elementos estão sempre presentes ao mesmo tempo. Sentindo uma dor numa região qualquer, há uma sensação porque o aspecto da sensação é predominante, mas ao mesmo tempo é consciência, porque há conhecimento do fato; se não estivéssemos conscientes da sensação, não teríamos qualquer sensação; ao mesmo tempo é percepção, porque há percepção do tipo ou da característica daquela dor, que pode se apresentar sob diversas formas: agulhadas, queimadura, etc. Desta forma, não é necessário definir o que é sensação, percepção e consciência.

## OS DEZOITO ELEMENTOS PSICOFÍSICOS

Os dezoito elementos psicofísicos são constituídos pelas seis bases internas — olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente -, pelas seis externas — formas visíveis, sons, odores, sabores, objetos tangíveis, objetos da mente — e pelos seis tipos de consciência: consciência visual, auditiva, olfativa, gustativa, tátil ou do corpo, e mental.

Este nosso ser, este nosso suposto eu, são dezoito elementos psicofísicos que se entrosam e atuam de uma maneira ininterrupta. Assim, cada vez que ouvimos qualquer coisa, opera-se um fenômeno que é condicionado pela base interna, pela base externa, e aquele momento de consciência é composto de sensação, percepção, formação e consciência.

Desta forma, os Cinco Agregados (matéria, sensações, percepções, formações mentais e consciência) que chamamos um “ser”, um “indivíduo”, ou “eu”, são apenas um rótulo que

damos a esta combinação que é impermanente e em constante mudança. O EU é um composto instável em contínuo movimento e que a todo momento se modifica; o EU dura o tempo exato de uma combinação de elementos do plano psicofísico, pois, no instante seguinte, outra é a combinação existente. Por mais que analisemos o EU, sob qualquer aspecto que possamos considerá-lo, sempre vamos encontrar a impermanência, e em nenhuma parte um lugar para qualquer coisa permanente.

Deste modo A não é igual a A nunca, mas apenas um fluxo de surgir e desaparecer sucessivos e instantâneos. Como disse Buda a Rathapala: “O mundo é um fluxo contínuo e impermanente. É como um rio de montanha que vai longe e corre rápido, ininterruptamente, levando consigo tudo o que encontra pelo caminho, não deixando um momento, um instante, de correr. Assim também, é brâmane, a vida humana assemelha-se a esse rio; é contínua e impermanente.”

Heráclito (cerca de 500 a.C.) na sua doutrina, segundo a qual tudo está num perpetuo estado de mudanças ou transformações, disse: “Nunca podeis descer duas vezes no mesmo rio, pois novas águas escoarão sobre vós.”

O que chamamos *indivíduo*, *eu*, ou *coisa*, em suma, nada mais é que certo aspecto da corrente de causa e efeito que com nossos sentidos percebemos, em dado momento do tempo.

Quando uma coisa desaparece, condiciona o surgimento da seguinte em uma série de causas e efeitos contínuos, de onde se vê que não existe substância permanente. Não há nada por detrás desta corrente que possa ser considerado como um “eu” permanente, uma individualidade; não há nada que possa ser chamado realmente “eu”. Porém, quando os cinco agregados físicos e mentais, que são interdependentes, trabalham em conjunto, surge em nós uma formação mental, que dá a falsa ideia de um “eu”. Não há outro “ser”, ou “eu”, por trás dos cinco agregados que constituem um ser. Buddhaghosa disse: “Só o sofrimento existe, porem não se encontra nenhum sofredor.”

É fundamental compreender que os Cinco Agregados da existência surgem e passam ao mesmo tempo. Quando há o contato entre a base interna e a base externa, não é que surge a sensação primeiro, depois a percepção, depois a consciência — elas surgem e passam ao mesmo tempo. Tudo aquilo que sentimos, ao mesmo tempo percebemos e ao mesmo tempo estamos conscientes de tudo aquilo que nós sentimos e percebemos.

Refletindo, observamos que os fenômenos psicofísicos são impermanentes, pois tudo, por mais longa que seja a duração neste Universo, terá um fim. Desta forma, sobre a existência, o drama da vida, o drama de sangue, de suor, de lágrimas, da vitória do mais apto, etc., concluímos, verdadeiramente, esta existência é insatisfatória. De acordo com a Realidade e a verdadeira Sabedoria é impossível haver controle sobre os Cinco Agregados da existência; então vemos que não somos donos desse nosso corpo, das nossas sensações, percepções, volições e consciência. Se o que temos de mais pessoal, mais íntimo, não nos pertence, então muito menos as coisas exteriores. Desta maneira, chegamos à conclusão de que existe um vir-a-ser, um fluxo de fenômenos; não há verdadeiramente um dono, o que nos demonstra a impessoalidade de todos os fenômenos psicofísicos e, portanto, do eu. Quando compreendemos isto, o apego, que é a causa fundamental do sofrimento, vai-se tornando cada vez mais fraco.

## DEZOITO ELEMENTOS PSICOFÍSICOS:

### SEIS BASES INTERNAS (ÓRGÃOS: parte material)

- 1) Olho
- 2) Ouvido
- 3) Nariz
- 4) Língua
- 5) Corpo (com seu revestimento cutâneo-mucoso)
- 6) Mente

### SEIS BASES EXTERNAS (parte material e mental)

- 1) Formas visíveis
- 2) Sons
- 3) Odores
- 4) Sabores
- 5) Objetos que tocam o corpo
- 7) Objetos da mente (material e mental)

## SEIS TIPOS DE CONSCIÊNCIA

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 1) Consciência visual   | 4) Consciência gustativa |
| 2) Consciência auditiva | 5) Consciência tátil     |
| 3) Consciência olfativa | 6) Consciência mental    |

\*1 *Sutra 17*, “Impermanência de todas as coisas” in Ciflovedo, *Ilusão, Desejo e Nirvana*.  
Obra citada.

\*2 *Prajnaparamita*. Ciflovedo, *Ilusão, Desejo e Nirvana*. Obra citada.

\*3 *Walpola Rahula, L'Enseignement du Bouddha*. Obra citada.

1. *Manas*: órgão interno de percepção e conhecimento mental, que tem a faculdade de analisar impressões que recebe; é o elemento da nossa consciência que mantém o equilíbrio entre as qualidades empíricas individuais, de um lado, e as qualidades espirituais e universais, de outro lado. É o que nos prende ao mundo sensorial, ou nos liberta dele.

2. *Indriya*: significa: faculdade, força e poder dos sentidos e da própria mente.

## I. PRIMEIRA NOBRE VERDADE: — *DUKKHA SATYA*

IMPERMANÊNCIA  
(*ANICCA*)

INSATISFAZORIEDADE  
(*DUKKHA*)

IMPESSOALIDADE  
(*ANATTA*)



## DUKKHA

a).Aspecto físico – (Como sofrimento Comum): *dukkha-dukkha*

b).Aspecto psicológico — (Como sofrimento causado por alteração ou mudança de vida): *viparinama-dukkha*

c) Aspecto filosófico — (Como estado condicionado dos cinco agregados da existência como objetos de apego quando tomados como “meu” e “eu”): *samkhara-dukkha*.

1°. MATÉRIA e seus derivados sólido, líquido, calor, movimento). *Rupakkhanda*.

2°. SENSAÇÕES que surgem do contato dos órgãos físicos e mental (bases internas) com os objetos do mundo exterior (bases externas): agradáveis, desagradáveis, indiferentes. *Vedanakkhanda*.

3°. PERCEPÇÕES surgem do contato, dos nossos órgãos físicos e mental com os objetos do mundo exterior reconhecendo-os pelas suas características. *Sannakkhanda*.

4°. FORMAÇÕES MENTAIS (volição, atenção e contato) formam os outros agregados: Sensações, percepções e consciência.

5°. CONSCIÊNCIA: reação das seis faculdades sensoriais em relação aos fenômenos psicofísicos exteriores correspondentes. *Vinnanakkhanda*.

## 5°. CONSCIÊNCIA OU CONHECIMENTO

A consciência surge das seis faculdades ou portas dos sentidos (*indriyas*), uma de cada vez:

- 1) Visão — dependendo dos olhos e do objeto visual, surge a consciência visual.
- 2) Audição — dependendo dos ouvidos e do tom, surge a consciência auditiva.
- 3) Olfato — dependendo do nariz e dos odores, surge a consciência olfativa.
- 4) Paladar — dependendo da língua e dos sabores, surge a consciência gustativa.
- 5) Tato— dependendo do corpo, do seu revestimento e do contato com os objetos tangíveis, surge a consciência tátil.
- 6) Faculdade Mental — dependendo do órgão da mente (*manas*) e dos objetos mentais, ideias e pensamentos, surge a consciência mental.

## II. SEGUNDA NOBRE VERDADE: — SAMUDAYA SATYA

### CAUSA DO SOFRIMENTO

A Segunda Nobre Verdade é a que nos dá a possibilidade do conhecimento da Causa ou Origem do Sofrimento (*dukkha*); da desarmonia entre o nosso eu ilusório e a Realidade. Esta Verdade nos ensina que o sofrimento, a existência, o eterno vir-a-ser é produzido pela concupiscência, isto é, desejo, ânsia, sede ardente (*tanha*) de satisfazer todas as formas de desejos ligados aos nossos sentidos, que continuamente procuram novas satisfações. Desta maneira o pensamento, sob a forma de desejo e ânsia em todos os seus aspectos uma força criadora que perpetua a continuidade da matéria na qual participa o processo do renascimento.

É essa sede de desejo, essa avidez que, manifestando-se de maneiras variadas, dá origem a todas as formas de sofrimento, assim como à continuidade dos seres. Porém não devemos considerar o desejo como sendo a primeira causa; segundo o Budismo, não existe uma causa primeira; tudo é relativo e interdependente. Mesmo este desejo, que é considerado como a causa ou origem de sofrimento — (*dukkha*), depende em sua aparição de uma outra coisa, que

é a sensação (*vedana*); e o aparecimento da sensação depende, por sua vez, do contato e, assim por diante, gira a roda da existência, designada pelo nome de Lei da Produção Condicionada ou da Originação Interdependente, que veremos adiante.

Deste modo o desejo não é nem a primeira, nem a única causa do aparecimento de *dukkha*, mas, sim, a causa imediata, a causa principal que nossa mente pode conceber. Lembramos nesta síntese que o desejo tem por base a falsa ideia de um “eu” (eu pessoal), que surge da ignorância que mantêm nossa aparente personalidade. A palavra “sede” compreende não somente o desejo e o apego aos prazeres dos sentidos, à riqueza e ao poder, como também às ideias, opiniões, teorias, concepções e crenças. Segundo a análise feita por Buda, todas as infelicidades, todos os conflitos do mundo, desde as pequenas discussões de família até as grandes guerras entre nações, têm suas raízes nessa sede de desejo. Os homens de Estado, que se esforçam por solucionar os conflitos internacionais falando de guerra e paz somente sob o aspecto político e econômico, só tratam daquilo que é superficial, não chegando, assim, à verdadeira raiz do problema. Como Buda disse a Rathapala: “O mundo sofre de frustração, ânsia e escravo do desejo.”

Os desejos apresentam-se sob as mais diferentes formas, a saber:

- I. Desejo dos prazeres dos sentidos, *kama-tanha*;
- II Desejo de autopreservação (existir e vir-a-ser), *bhava-tanha*;
- III Desejo de não-existência (auto-aniquilação), *vibhana-tanha*.

I. DESEJO DOS PRAZERES DOS SENTIDOS, em relação á visão, audição, olfato, paladar, tato e mente.

O desejo dos sentidos surge em conexão com um, ou mais, sentidos. O prazer não é a sensação nascida dos sentidos; uma pessoa pode ter prazer em uma sensação, ou pode ser indiferente a cia; portanto, o prazer depende da atitude mental da pessoa, que varia com os condicionamentos de costumes da família, do país, religião etc.

II. DESEJO DE AUTOPRESERVAÇÃO. O desejo de uma existência separada, individual ou egocêntrica é um dos mais fortes, porque todos nós temos o desejo de continuidade, o desejo de vir-a-ser, o desejo da existência de um ego e de que este suposto EU viva eternamente. Levado pela ilusão, o homem se delicia nos prazeres dos sentidos e no fato de sua existência – “eu existo” ou “minha existência” -, conceitua em ver as coisas como “minhas”. Pela ilusão ele pensa: “o corpo é meu”, “minha sensação”, “meu pensamento”, e não vê que a ilusão desta existência egoística é sofrimento. Pela ignorância, tem aversão a destruir Os pensamentos de “eu” e “meu”; só reconhece que o desejo é sofrimento (Insatisfatoriedade), quando vê que também é Impermanência e Impessoalidade.

III. DESEJO DE ANIQUILAMENTO. Apenas confirma a existência do “eu”, pois é baseado na ilusão da existência de um “eu” e “meu”, ou pessoa que será aniquilada após a morte. Este desejo jamais leva é cessação da existência, pois para conseguir isto, torna-se necessário seguir um treino especial, isto é, trilhar a Nobre Senda Ócupla, que veremos adiante.

## SERMÃO SOBRE O DESEJO: *KAMA SUTTA*

Feliz realmente é aquele que consegue satisfazer os desejos do seu coração. Mas quando não o consegue, o que então experimenta é a dor, como quando se é ferido por uma flecha.

Aquele que se acautela contra os prazeres dos sentidos, assim como faria para não pisar numa cobra, como fruto mesmo da permanente vigilância, evita o perigo dos desejos que possam ter consequências indesejáveis. Quem está sempre dominado pelos ardentes desejos de posse, terrenos, fazendas, ouro, gado, criados, mulheres, parentes, etc., será finalmente derrotado pelos problemas e soçobrará, assim como o barco fendido quando invadido pelas águas.

Permaneço vós, portanto, sempre em vigilância, evitando os prazeres dos sentidos e libertando-vos do desejo.

Aliviando, pois, o barco de toda carga inútil, atravessai então a correnteza e atingi a segurança da outra margem — *Nirvana*. (*Sutta Nipata*, coleção *Atthaka*.) \*1

São quatro os elementos que sustentam a existência e continuidade dos seres:

1. Nutrimento material comum.
2. Elemento de contato dos órgãos dos sentidos, incluindo nosso órgão mental com o mundo exterior (6 bases internas e externas).
3. Elemento da consciência.
4. Elemento da volição mental ou Vontade.

Dos quatro elementos mencionados, o último — a volição mental — é o mais forte, pois engloba a vontade de viver, de existir, de continuar mais e mais. Tudo isto é a raiz da existência da continuidade, da luta que nos acompanha através dos bons e maus atos da vida. Buda, fazendo alusão á volição mental, diz: “Quando se compreendem os elementos que nutrem a volição mental, compreendem-se também as três formas de desejo.

Segundo o Budismo, o ser é somente uma combinação de forças ou energias físicas e mentais em fluxo constante. O que chamamos de morte é somente a parada completa do funcionamento do corpo físico. Mas a vontade, o desejo, a sede de existir, de continuar, de vir-a-ser constituem a maior força existente que anima todas as vidas, todas as existências, o mundo inteiro. Essa força não se detém com a morte, continua manifestando-se sob outra forma, produzindo uma nova vida chamada renascimento. Se a morte fosse o fim da causalidade, isto é, das causas e efeitos que caracterizam a vida do eu, a morte se confundiria com a libertação.

Assim os termos “sede”, “desejo”, “volição” e “carma” tem todos o mesmo sentido. Eles significam o desejo, a vontade de ser, de existir, de crescer cada vez mais, de acumular sem cessar. Esta é a causa do aparecimento do sofrimento — *dukkha*. Esse desejo se encontra no agregado das formações mentais, que é um dos cinco agregados que constituem um “ser”. Portanto, a causa, o germe, o início do aparecimento do sofrimento encontra-se na própria mente de indivíduo que sofre, ainda que a causa pareça vir do exterior.

“Tudo que tem por natureza surgir, da mesma forma tem por natureza cessar”. Um ser, uma coisa, um sistema, se tem em si mesmo a natureza de se manifestar, possui também em si a natureza, o germe de sua cessação, de sua destruição. Assim *dukkha* (cinco agregados) possui

em si mesmo a natureza de sua própria aparição, portanto também a natureza de sua própria cessação ou destruição.

## CARMA

Podemos admitir que todos os sofrimentos são causados pelo desejo egoísta, o que é fácil compreender. Mas como esse desejo, essa “sede” pode produzir a re-existência e o eterno vir-a-ser? Para isto é necessário compreender o aspecto filosófico da teoria do Carma e do renascimento, que constitui um dos princípios fundamentais da doutrina budista.

A palavra *carma* (páli: *kamma*) significa literalmente “ato”, ou “ação”. Mas na teoria budista, carma tem um sentido específico: expressa unicamente a ação volitiva, boa ou má, consciente ou inconsciente. Cada ação volitiva produz seus efeitos, resultados, ou frutos. Um bom carma, ou uma boa ação (*kusala*), produz bons efeitos; um mau carma (*akusala*), ou má ação conseqüentemente, produzirá maus efeitos. o desejo, o querer, o carma, bom ou mau, tem por efeito uma só força, a força de continuar numa direção boa, ou má. O bem e o mal são relativos e se acham dentro do círculo da continuidade — *samsara*. Um *Arahant*, mesmo agindo, não acumula carma bom ou mau, porque está completamente livre da falsa noção do “eu”, está livre da “sede” de continuidade e de vir-a-ser, e de todas as outras imperfeições e impurezas. Está completamente livre de qualquer resíduo do apego; para ele não há mais renascimentos, pois está sempre em permanente Plena Atenção ou Vigilância.

No Budismo, a teoria do carma é uma teoria de causas e efeitos, de ação e de reação. Pela volição, o homem age com o corpo, a palavra e a mente. Os desejos geram ações; as ações produzem resultados; os resultados trazem novos desejos, e assim sucessivamente. Este processo de causa e efeito, ação e reação exprime uma lei natural que nada tem a ver com a ideia de uma justiça retributiva (não há o conceito de pecado). É o simples resultado da própria natureza do ato, vinculado á sua própria lei de causa e efeito, o que é fácil de ser compreendido.

A teoria do carma não deve ser confundida com a falsa concepção ou ideia de recompensa ou punição decretada por um Ser Supremo, um Legislador que julga e sentencia a natureza dessa ação. Justiça um termo ambíguo e perigoso, e em seu nome fez-se mais mal do que bem à Humanidade.

O que é difícil de se compreender na teoria cármica, é como os efeitos de uma ação volitiva podem manifestar-se, mesmo em uma vida póstuma. O carma abrange tanto a ação passada, quanto a presente. Portanto, num sentido, somos o resultado do que fomos e seremos o resultado do que somos. O presente, sem dúvida, é o resultado do passado e a origem do futuro, mas o presente não é sempre um verdadeiro índice, simultaneamente do passado ou do futuro, tão intrincada é a lei do carma. Conforme semeamos, colhemos nesta vida, ou num futuro nascimento. O que colhemos hoje foi aquilo que semeamos, tanto no passado, como no presente. Carma, em si mesmo, é uma lei que opera no seu próprio campo de ação. As nossas ações passadas, cujos efeitos chamamos, hoje, *nosso destino*, influenciam o nosso presente, mas possuímos livre arbítrio completo e total, plena liberdade de ação.

O carma do passado condiciona o atual nascimento e o atual carma, e o livre arbítrio condiciona o futuro. A realidade do presente dispensa provas, pois é evidente por si mesma. O passado é baseado na memória e na referência, e o futuro na reflexão e na dedução.

Esta lei do carma explica o problema do sofrimento tanto individual como coletivo, e, acima de tudo, a desigualdade da Humanidade. O sofrimento é a consequência de alguma ação errada do passado, simplesmente isso, quer se trate de uma criança ou de um velho sofredor. O sofrimento é o pagamento de nossas próprias dívidas.

O Bem-Aventurado disse:

Os homens diferem pela diferença nas ações. Os seres têm seu patrimônio, o seu carma; são herdeiros, descendentes, parentes, vassalos do seu carma. O carma classifica os homens em superiores e inferiores.

O venerável monge Piyadasi Thera observa. \*2

Desta forma, a existência individual é uma sucessão de mutações, algo que toma forma e se desvanece, que não permanece igual, nem por dois momentos consecutivos. Este organismo psicofísico, se bem que se transforma incessantemente, cria novos processos psicofísicos a cada instante e, assim, conserva a potencialidade de futuros processos orgânicos, não deixando nenhum vazio entre um momento e outro. Vivemos e morreremos, a cada momento de nossas vidas. É só um aparecer e desaparecer como as ondas do mar.

Estas mudanças na continuidade, que é evidente para nós nesta vida, não cessa com a morte. O fluxo mental continua sem cessar, como a corrente elétrica que continua existindo, apesar de a lâmpada estar queimada e de a luz não se manifestar. Mas, instalada uma nova lâmpada, outra vez a corrente elétrica se manifesta, acendendo-a. É este fluxo dinâmico mental que se chama carma, vontade, sede, desejo. Estas forças potentes, esta vontade de viver mantém a continuidade da vida. De tal modo este fluxo contínuo de consciência continua sem fim, enquanto perdura o desejo.

A mente é o fator que ativa a vida, e os corpos físicos dos seres vivos são somente o resultado material de forças mentais anteriores que foram geradas em vidas passadas. O Buda disse: “A mente antecede todos os fenômenos; a mente os domina e os cria.”

Por alguns processos que nós só poderemos entender inteiramente quando tivermos nós mesmos alcançado a Iluminação, a força invisível gerada pela mente, quando ela é liberta do corpo e projetada para além da morte, agarra-se aos elementos do mundo material e deles, pelo processo natural de geração, molda uma nova forma de vida. Os elementos estão sempre presentes no mundo físico e entram juntos na disposição exigida quando a concepção tem lugar. É, contudo, a mente (o fator pouco conhecido e invisível) que dá à nova existência a sua individualidade. Esta força mental gerada pode ser comparada à lei da gravidade que opera sobre os corpos materiais, sem qualquer agente material de conexão, ou à força da eletricidade que, viajando invisivelmente, desde a sua origem, produz uma variedade de diferentes resultados, de acordo com o modo de transformação que sua energia sofre. Ambas essas forças dominantes imperceptíveis na esfera física, exceto quando avançam para atuar através

da substância material, ainda estão no sentido mais real que a matéria por elas influenciada; assim também é o caso da energia mental que anima os seres vivos.

Esse processo é inseparável do processo paralelo de renascimento, porque o renascimento não é a reencarnação de uma “alma” depois da morte, porém, mais precisamente, a continuação da corrente de causa e efeito, de uma vida para outra. Nada há no Universo que não esteja sujeito a mudar; assim, não há entidade estática que possa ser chamada “alma”, na aceitação geral deste termo. Esta ideia não é peculiar ao Budismo, pois foi conhecida pelos filósofos desde o tempo de Heráclito, até aos psicólogos e neurologistas de nossos dias; mas foi deixada por Buda, por meio de sua iluminada sabedoria, ao descobrir como isto podia ser e ainda perceber que esse fluxo ou alma é, de fato, a base de um renascimento contínuo.

Se os seres existiram anteriormente, por que não se recordam de suas vidas passadas? Nossa memória mesmo nesta vida é muito limitada. O incidente da morte e o intervalo entre a concepção e o parto, afastam a memória de todos os elos das experiências passadas. São conhecidos casos de crianças-prodígios que conservam talentos de uma vida passada tanto em música, matemática, como em outros setores. Existe outra resposta razoável, além de que o prodígio se deve à memória de existências anteriores?

Essa força poderosa, esta vontade de viver mantém a continuidade da vida. Segundo o Budismo, a vida humana é arrastada por esta tremenda força, esta vontade, com seus fatores mentais bons, ou maus.

#### *Renascimento do Nome e Forma*

- Nagasena, o que é que renasce?
- O nome e forma (cinco agregados, fenômenos psicofísicos).
- É o presente nome e forma que renasce?
- Não. o presente nome e forma realiza um ato bom ou mal; em consequência desse ato, um outro nome e forma renasce (*Nama-rupa*).
- Se não é o mesmo nome e forma que renasce, não estará ele liberto dos atos ou pecados anteriores do novo nome e forma?
- De fato seria Assim, se não houvesse renascimento. Mas como há renascimento, Assim não é.
- Dá-me uma comparação.
- Suponha que um homem furete mangas de um outro. O dono das mangas prende-o leva ao rei, acusando-o de roubo. Defende-se o acusado alegando: “Não são as mangas deste homem que eu tirei; umas são as mangas que ele plantou, outras são aquelas que eu tirei; não mereço nenhuma punição!” Esse homem é culpado?
- Sim.
- Por quê?
- Apesar do argumento desse homem, as mangas que ele colheu São solidárias com as primeiras.
- Da mesma maneira, *maharaja*, quando o nome e forma executa um ato, bom ou mau, é este ato que determina o renascimento de outro nome e forma; não se pode dizer que este se tenha libertado dos atos ou pecados anteriores.
- Dá-me outra comparação.

— Um homem no inverno acende uma fogueira no campo. Ele se aquece depois se retira, sem apagar o fogo que se alastra queimando a lavoura do vizinho. Este o prende e o leva perante o rei, acusando-o de ter incendiado sua lavoura. Se o acusado se defende argumentando: “Não fui eu quem incendiou a lavoura deste homem. o fogo que deixei aceso, não foi o mesmo que se alastrou incendiando a plantação. Não devo ser punido.” Esse homem é culpado?

— Ele o é.

— Por quê?

— Apesar do seu argumento, o último fogo é solidário e relacionava-se com o anterior.

— Dá-se o mesmo com o nome e forma.

— Sem dúvida é outrem o renascido, mas nem por isso deixa de proceder de alguém que morreu. Portanto, não se pode dizer que esteja liberto de pecados anteriores. (*Milinda Panha II, 22.*)

O que chamamos vida, já vimos, é a combinação dos Cinco Agregados, uma combinação de energias físicas e mentais que mudam incessantemente. “Quando os agregados aparecem, declinam e morrem, *bhikkhus*, a cada instante vós nasceis, declinais e morreis.” Consequentemente, durante a vida nascemos e morremos a cada instante, no entanto, continuamos a existir. É como a chama de uma vela, que não é sempre a mesma, nem tampouco outra.

Quando o corpo físico não é mais capaz de funcionar, as energias mentais não morrem com ele, mas continuam a se manifestar sob outra forma que nós chamamos uma outra vida, persistindo o impulso para prosseguir na luta para uma outra existência. Por exemplo: uma criança cresce até chegar a ser um homem de 60 anos. É claro que esse homem não é o mesmo que a criança nascida há 60 anos atrás, porém não é outra pessoa, apesar das alterações fisiológicas, intelectuais e morais. Do mesmo modo, um ser que aqui morre e renasce não é o mesmo e não é outro, mas sim, uma continuidade, uma sequência.

A diferença entre a vida e a morte consiste apenas num momento de pensamento. O último momento de consciência, nesta vida, constitui e determina a natureza de um novo elo — renascimento da consciência — chamado vida seguinte que, na realidade, é uma sequência pertencente à mesma série. A energia mental produzida no passado, em combinação com o processo biológico, forma um novo ser sensível. Da mesma maneira, na gênese dos sistemas do mundo, a totalidade do pensamento-energia dos seres provindos do passado, impulsiona a substância física do Universo para trazer um novo ciclo de evolução. Por tanto, enquanto existir volição, desejo, o ciclo da continuidade que motiva repetidos nascimentos e mortes continuará.

### *A Cadeia dos Renascimentos*

— Nagasena, aquele que renasce é o mesmo, ou um outro?

— Nem o mesmo, nem um outro.

— Dá-me uma comparação.

— Quando eras criança, *maharaja*, uma tenra criança deitada sobre o dorso, eras o mesmo de hoje?

— Não, Venerável, eu era outro.

— Sendo assim, não tens nem pai, nem mãe nem preceptor! Tu não te formaste nas artes, na virtude, na sabedoria. Haverá, então, uma mãe nova para cada novo estado do embrião, uma mãe para a pequena criança e outra para o homem feito? Um é aquele que se instruiu, outro aquele que se tornou instruído! Um o autor de um crime, outro aquele que recebe o castigo.

— Não, por certo, Venerável, e tu que me dizes?

— Já fui criança e agora sou homem, eu mesmo. O ser humano, em suas diversas fases, tem sua unidade no corpo.

— Dá-me outra comparação.

— Se acendemos um facho, este pode queimar a noite inteira?

— Sim, é possível.

— A última chama do facho é a mesma da hora anterior?

— Não.

— Há, então, uma chama diferente em cada hora?

— Não, o mesmo facho queimou toda a noite.

— Portanto a chama não é a mesma, e não ó outra, da mesma maneira, *maharaja*, que encadeamento dos carmas é contínuo; um surge quando outro desaparece, não há entre eles nem precedente, nem seguinte. Por conseguinte, não é nem o mesmo, nem um outro que recolhe o último ato de consciência.

— Dá-me uma outra comparação.

— Quando o leite transforma-se em coalhada, manteiga ou queijo, pode-se dizer que o leite fresco é o mesmo que o leite coalhado, manteiga ou queijo?

— Não, mas todos procedem dele.

— A mesma coisa se dá com o encadeamento dos carmas. (*Milinda Panha II, 17.*)

Nossas ações não são perdidas, mesmo depois da morte. Após a dissolução do corpo, nossa atuação continuará produzindo seus frutos. “Isto, ó discípulos, não é vosso corpo, nem o corpo de outros; é preciso considerá-lo como obra do passado, tendo tornado forma, realizado pelo pensamento, tornado palpável.” (*Samyutta Nikaya.*)

A causação gerada em nossa vida, como parte que é da causação universal, continua produzindo seus frutos mesmo após a desintegração do corpo. Em consequência da causação gerada no transcurso de uma existência, um novo ser renascerá futuramente em qualquer parte para continuação desta causação. Um novo ser, que é novo apenas num certo sentido, mas que é o mesmo no sentido cármico, exatamente como o jovem que, saindo de uma universidade com o título de doutor, num certo sentido, em relação à criança que vinte anos antes entrara nessa escola, é um outro ser, mas que no sentido da causação é, no entanto, o mesmo indivíduo.

A identidade da personalidade é dada pela continuidade; é uma continuidade semelhante aquela graças à qual identificamos um rio como entidade, muito embora a água que o constitui se renove sem cessar. A continuidade cármica é o rio de ação que constitui o indivíduo e o identifica. Não se trata da transmigração de um ego eterno que salta de uma existência para outra. Gautama Buda refuta categoricamente o falso ponto de vista que quer perpetuar o eu e eternizá-lo. Há apenas continuidade de carma.

Assim, o renascimento \*3 não tem o sentido da imortalidade, mas apenas o de uma simples continuidade dentro da mutabilidade. Quando uma chama acende uma outra, nada transmigrou (ainda é o exemplo da chama, aquele que melhor se presta para compreensão da



“reencarnação”). Exatamente como a passagem da chama de uma vela, para o advento de uma chama em outra vela, é a passagem do carma, do corpo já imprestável pela morte, para um novo agregado de material, adequado à continuação do processo do eu.

A ação egoísta, produzida pela ilusão do eu submetida é Lei de Causa e Efeito, gera um carma que consolida, alimenta e perpetua o eu.

\*1 Tradução do Prof. Herbert Wilkes e Dr. Gil Fortes da obra do *Bhikkhu* Sri Y. Nyana.

\*2 *Budismo, un mensaje vivo*, Edição Kier, S.A.

\*3 Veja complemento deste assunto: Lei da Originação Interdependente, Renascimento.

## SEGUNDA NOBRE VERDADE: *SAMUDAYA SATYA*

### CAUSA OU ORIGEM DO SOFRIMENTO (*DUKKHA*)

Causa de *dukkha*: *Kama-tanha* – Ignorância, Desejo, Apego

1. Desejo dos prazeres dos sentidos — Visão, Audição, Olfato, Paladar, Tato, Mente
2. Desejo de existir e de vir-a-ser (autopreservação eternalismo). *Bhava-tanha*
3. Desejo de não existência (autoaniquilamento). *Vibhana-tanha*.

Elementos que sustentam a existência e a continuidade com o mundo exterior.

1. Nutrimento Material comum.
2. Elemento Contato dos órgãos dos sentidos e da mente internas e externas dos seres (seis bases internas e externas).
3. Elemento Consciência.
4. Elemento Volição Mental: pela mente, verbo e corpo. (Vontade de existir, agir, vir-a-ser, reexistir, aniquilamento).

## III. TERCEIRA NOBRE VERDADE: *NIRODHA SATYA*

### CESSAÇÃO DO SOFRIMENTO DA EXISTÊNCIA (*NIRVANA*)

A Terceira Nobre Verdade é a completa cessação do sofrimento, ou extinção da desarmonia entre o EU idealizado e o mundo real. é conseguida pela total erradicação de todas as formas de desejo, levando ao *Nibbana* mais conhecido por *Nirvana*. *Nir*, em sânscrito, significa “não” e *vana* significa “cordão”; assim, *Nirvana* pode ser traduzido literalmente como “não estar preso”, ou “estar liberto”.

O Nirvana é realizado pela completa renúncia; não simplesmente renúncia aos objetos exteriores, mas, na realidade, pela renúncia interna as ligações com o mundo exterior. Deve-se notar que a mera cessação do sofrimento, ou mera destruição do desejo não é o Nirvana. Se

assim fosse, equivaleria à aniquilação, porém nada é aniquilado. O fogo se apaga porque não há mais combustível para alimentá-lo. É a aniquilação da ilusão do eu pessoal de separatividade, do total dos apegos, afeições para consigo mesmo, apetites de sede de desejos que envolve e suporta essa ilusão; são todos destruídos juntamente com a ignorância, o ódio, a ambição, a luxúria e o mal que os acompanha. Eles morrem por falta do nutrimento que os sustentava para nunca mais retornar.

Para eliminar completamente *dukkha*, deve-se eliminar sua raiz principal — “o desejo”. Por isso, Nirvana é também conhecido por *Tanhakkhaya*, ou “extinção da sede de desejo”, que se apresenta sob três formas, como já vimos na Segunda Nobre Verdade: desejo de prazer dos sentidos, desejo de existir e vir-a-ser (eternalismo); desejo de não-existência (aniquilamento).

Assim, para que se dê o dissipar da ilusão, é preciso destruir o “ser”, que é impermanente, efêmero, perecível, nascido da ilusão. Para isto torna-se necessário eliminar o desejo.

### *Sensação do Arahant*

- Nagasena, aquele que não vai renascer está sujeito a sensações dolorosas?
- Algumas. Outras, não.
- Quais?
- Pode ter sofrimentos físicos. Mentais, não.
- Por que?
- Não desapareceu a causa. A causa dos sofrimentos físicos não desapareceu, mas extinguiu-se a causa dos sofrimentos mentais. O Bem-Aventurado disse: “Ele só pode ter uma espécie de sensação, a física, não a sensação mental.”
- Se ele sofre, por que não realiza logo a sua extinção Pela morte?
- *Maharaja*, o *Arahant* está livre de apego e de aversão. Os sábios não querem o fruto verde, colhem-no quando está maduro. Sariputra disse: “Não desejo a morte. Não desejo a vida. Aguardo minha hora como o servidor espera o seu salário.” (*Milinda Panha* II, 2o.)

### SERMÃO A RADHA SOBRE O QUE É O “SER”

Em Savathi, o Venerável Radha dirigiu-se para junto do Bem-Aventurado e depois de sentar-se a seu lado perguntou:

— Eu sempre ouço falar do ser. Digna-se o Bem-Aventurado a explicar-me o que é o ser?

— Esse desejo, essa sede, essa vontade, essa cobiça, que tem por objeto o corpo, que estão enraizados no corpo e solidamente enraizados nele, constituem o ser.

Esse desejo, essa vontade, essa cobiça, que tem por objeto as sensações, as percepções, as formações mentais, a consciência, enraizados no corpo, solidamente enraizados nele, constituem o ser.

Imaginaí, Radha, meninos ou meninas que se divertem a erguer castelos de areia. Enquanto eles não deixam de ter desejos, vontade, cobiça, ou uma paixão ardente por estes pequenos castelos de areia, eles os querem, divertem-se com eles, têm-nos em grande apreço e são ciosos deles.

Mas, Radha, desde que estes meninos, ou estas meninas, deixem de ter desejo, vontade, cobiça, ou paixão ardente por estes pequenos castelos de areia, ali mesmo os

desmantelam com os pés e com as mãos, s derrubam e põem abaixo, sem lhes encontrar o menor atrativo.

Assim, Radha, reduzi e deixai de encontrar atrativos no corpo, aplicai-vos a destruir todo desejo que ele vos desperta. E do mesmo modo agireis com as sensações, percepções, formações mentais e consciência.

Em verdade, Radha, a destruição do desejo é o Nirvana. (*Samyutta Nikaya.*)

Os ensinamentos do Mestre foram explicados de diversos modos, empregando palavras diferentes de acordo com o desenvolvimento e capacidade de assimilação das pessoas. Desta forma, nos textos, as definições e descrições se repetem de diferentes modos. Assim, encontramos várias definições e descrições de Nirvana:

“A cessação da continuidade e do vir-a-ser é Nirvana.”

“O abandono e a destruição do desejo e da avidez pelos seus Cinco Agregados do apego é a cessação de *dukkha*.”

— *Bhikkhus*, o que é o Absoluto (Incondicionado)? É a extinção de todas as formas do desejo, do ódio, da ilusão. — desta forma Gautama Buda definiu o Absoluto como Nirvana.

Frequentemente, Buda emprega, sem equívoco, a palavra Verdade em lugar de Nirvana:

“Ensinarei a Verdade e o Caminho que leva á Verdade.”

“A Libertação fundada na Verdade é inquebrantável. O que é irreal é falso, a Realidade é a Verdade Absoluta — Nirvana.”

Foi descoberta esta verdade, profunda, difícil de se ver, difícil de se compreender, que apazigua o coração, que é sublime, que escapa ao raciocínio e não pode ser conhecida, senão pelos sábios.

A Humanidade vive, agita-se e permanece no turbilhão do mundo. Será, por conseguinte, difícil a Humanidade compreender o encadeamento das causas e efeitos, e mais difícil ainda compreender a entrada no repouso de todas as formações — *samkharas* — é o desprendimento das coisas da terra, a extinção da concupiscência, a cessação do desejo, o Nirvana.” (*Nahavagga do Vinaya.*)

Onde, pois, está o Nirvana, esse algo que é de fato o Real, a Verdade que libera e apazigua o coração, conforme nos afirmam as citações de Gautama Buda?

Se em parte alguma encontrarmos o Real e se, analisando as individualizações físicas e biológicas e o nosso próprio eu, não encontramos nada permanente, onde encontrar o Real? O que nos impede de conhecê-lo é a nossa concepção errada face á pluralidade do mundo das formas, onde a nossa mente se perde, perdendo assim a unidade do Universo; considerando-o como multiplicidade de coisas reais, nós damos realidade a coisas que, em si mesmas, não a tem, e essa confusão se estende á ilusão de um eu real e eterno.

Só quando compreendermos que tudo no Universo é impermanente, efêmero, uma cadeia de causas e efeitos sem realidade substancial, e que tudo aquilo que julgamos ser eu é apenas um agregado impermanente, efêmero, não-real, só então a compreensão da unidade do todo se dá e, com isso, o dissipar da ilusão. Assim, a realidade permanente existe, não, porém, na base do nosso eu, onde a procurávamos, nas formas individualizadas, pelo nosso ponto de vista ilusório. Quando esse erro se dissipa e os falsos desejos dele oriundos se extinguem, o permanente se revela, é o Nirvana.

A Verdade não se liga a nenhum Eu; é universal e conduz á equanimidade. Assim, interpretamos o Nirvana como a aniquilação da ilusão da falsa ideia de um “eu pessoal”, onde toda noção de consciência de individualidade cessa. Um dos sinônimos comumente encontrados é Libertação, Liberdade absoluta, isto é, liberdade de estar livre da ignorância, do desejo, do ódio e de todos os conceitos de dualidade, relatividade, tempo e espaço.

“O dissipar da ilusão do eu é o Despertar completo, é a permanente Vigilância ou Plena Atenção.” Não conhecemos a Verdade, porque não somos vigilantes e, por isso, não nos conhecemos a nós mesmos. Nossa ação é sempre uma “reação” em função dos desejos mais ou menos inconscientes que dão conteúdo ao ser. Face aos estímulos do mundo exterior, reagimos em função das nossas limitações que são representadas por esses desejos. Ao mesmo tempo, alimentamos, consolidamos e obedecemos ao determinismo cármico ao qual estamos submetidos. O dissipar da ilusão é um estado de permanente vigilância, em função da qual há autoconhecimento e dissolução do determinismo cármico.

“Aos olhos do Buda, a procura do Nirvana é semelhante é ação de vigiar dia e noite”. Assim, Nirvana é o estado de permanente Plena Atenção, é o fim dos renascimentos.

Para termos uma ideia do Nirvana como Verdade absoluta, existe um notável discurso, no *Majjhima-Nikaya*, onde o Mestre dirigiu a palavra a Pukkusati, cuja síntese se segue.

## TUDO O QUE A MENTE CONCEBE É CRIAÇÃO MENTAL

— Seis são os elementos que constituem o homem: solidez, fluidez, calor, movimento, espaço e consciência. O discípulo os analisa e descobre que nenhum deles é “eu” ou “meu”. Analisando, compreende como a consciência surge e desaparece, como as sensações agradáveis, desagradáveis ou indiferentes surgem e desaparecem. Em consequência desse conhecimento, sua mente se desapega. Percebe, então, em si mesmo uma equanimidade pura, que ele pode dirigir alcançando um dos mais elevados estados espirituais. Ele sabe que esta pura equanimidade perdurará por um longo período de tempo. Mas observa: “Se dirijo esta pura e clara equanimidade até a Esfera do Espaço Infinito e se se desenvolve uma mente correspondente, é uma criação mental — *samkhatam*. Se dirijo esta pura e clara equanimidade em direção à Esfera da Consciência Infinita, ou em direção à Esfera onde não existe Percepção, nem não-Percepção, e se se desenvolve uma mente correspondente, é uma criação mental.”

Logo, ele não cria mentalmente, nem deseja a continuidade, o vir-a-ser, ou a aniquilação. Não se apegando a nada neste mundo, não sentindo apego, não está ansioso; como está liberto de toda ansiedade, está completamente apaziguado (a chama do desejo está completamente extinta dentro de si). Ele sabe: “Terminou o renascimento, a vida pura foi vivida, fiz o que tinha de fazer.”

Após isto, quando experimenta uma sensação agradável, desagradável ou indiferente, sabe que todas são impermanentes, não se apega a elas, nem as experimenta com paixão. Qualquer que seja a sensação, ele a experimenta sem apego, ou aversão. Sabe que, com a dissolução do corpo, essas sensações se apaziguarão, como a chama de uma lâmpada quando o combustível e o pavio se consomem.

Consequentemente, *bhikkhus*, uma pessoa assim dotada possui a Sabedoria absoluta, porque o conhecimento da extinção total de *dukkha* é a nobre e absoluta Sabedoria.

Aqueles que são desapegados, neste mundo, daquilo que foi visto, entendido ou pensado, de toda virtude e de todas as obras; que após terem-se desapegado de toda espécie de causa e terem penetrado a essência do desejo são sem paixão, a esses eu chamo homens que atravessaram a correnteza. (*Dhatuvibhanga-sutta* 140.) \*1

Referindo-se ainda ao Nirvana, Buda disse: “*Bhikkhus*, existe o não-nascido, o não-tornado a ser (não-causado, incriado, inconstituído), o não-condicionado. Se não existisse o não-nascido, o não-causado, o não-condicionado, não haveria nenhuma possibilidade de libertação para o nascido, o causado, o condicionado.” (*Udana*.)

Na descrição sobre a origem de *dukkha* vimos que o ser, a coisa, ou sistema, se tem dom de produzir-se, possui em si a natureza, o germe da sua cessação, da sua destruição.

*Dukkha*, o ciclo da continuidade — *samsara* -, tem por natureza o aparecimento; portanto, tem a natureza de cessar. *Dukkha* surge por causa do desejo ardente, da “sede” (*tanha*) e cessa devido à Sabedoria (*panna*). Sede e Sabedoria encontram-se incluídas nos Cinco Agregados, como já foi visto.

Se tua conduta, *bhikkhu*, foi caridosa e pura, então na plenitude da alegria, terás posto termo ao sofrimento. (*Dhammapada* 376.)

O Nirvana é “alcançar o céu”, do nosso ponto de vista ocidental, não sendo necessário esperar a morte para realizá-lo.

O Nirvana não é uma condição negativa, ou positiva. As noções de “negativo” e “positivo” são relativas e pertencem ao domínio da dualidade. O Nirvana está além do pensamento de dualidade e de relatividade; portanto, está fora das nossas concepções do bem e do mal, do justo e do injusto, da existência e da não— existência. Mesmo a palavra “felicidade”, usada para descrever o Nirvana, tem um sentido completamente diferente.

Sariputra disse uma vez a Udayil:

— Amigo, Nirvana é a felicidade.

— Mas, amigo Sariputra, que felicidade pode ser, se não há sensação?

A resposta de Sariputra e altamente filosófica:

— Não tendo sensação — isso mesmo é que é felicidade.

Estes termos, portanto, não podem ser aplicados ao Nirvana; a Verdade Absoluta está além da dualidade e da relatividade. O Nirvana é um estado incondicionado de inefável bem-aventurança, de paz e alegria sem limites, como se atesta pelas declarações daqueles que o alcançaram. Aquele que realizou esta Verdade — *Nirvana* — o mais feliz dos seres. Sua saúde mental é perfeita, não se arrepende do passado, nem se preocupa com o futuro; vive o momento presente, está livre da ignorância, dos desejos egoístas, do ódio, da vaidade, do orgulho, livre das dificuldades e dos problemas que atormentam os outros. Torna-se um ser puro, meigo, cheio de amor universal, compaixão, bondade, simpatia, compreensão e tolerância. Presta serviço aos outros com a maior pureza, pois não pensa egocentricamente,

não procura lucro, nem acumula coisa alguma; nem os bens espirituais, porque está livre da ilusão do “eu”, da sede e desejo de vir-a-ser.

Naquele que é caridoso, a virtude crescerá. Naquele que se domina a si próprio, nenhuma cólera pode aparecer. o homem justo rejeita toda maldade.

Pela extirpação da concupiscência, do ódio e de toda ilusão, tu atingirás o *Nirvana*. (*Maha Paraniibbana-Sutta*.)

## ONDE ESTÁ O NIRVANA? \*2

Certa vez, o brâmane Kutadanta perguntou ao Buda:

— Venerável Mestre, onde está o Nirvana?

— Onde quer que se obedeça é Lei (Doutrina)

Kutadanta replicou:

— Então o Nirvana não está em parte alguma e, portanto, não tem realidade.

O Bem-Aventurado disse:

— Não me entendeste. Escuta e responde. Qual é a morada do vento? Onde habita?

— Em parte alguma.

— Então não existe o vento? É uma ilusão?

Kutadanta não soube responder, e o Buda tornou a perguntar:

— Dize-me, ó brâmane, onde reside a sabedoria? Está em algum lugar?

— A sabedoria não tem lugar determinado, disse Kutadanta.

E o *Bhagavad* disse:

— Dirás que não há sabedoria, nem justiça, nem salvação porque, como o Nirvana, elas não tem lugar determinado? Assim como a brisa veloz atravessa o mundo durante o calor do dia, também o *Tathagata* veio aliviar a mente humana com o delicado e suave sopro que alivia o calor de todo sofrimento.

Faze com que tua mente repouse na Verdade, difunde a Verdade e põe a Verdade em teu ser. E na verdade, viverás eternamente! O apego ao eu e à personalidade é morte continua, Bo passo que quem vive e se move na Verdade, alcança o Nirvana.

O Nirvana não pode ser descrito porque não há nada em nossa experiência mundana com o qual possa ser comparado, e nada que possa ser usado para fornecer uma analogia satisfatória. Ainda é possível alcançá-lo e experimentá-lo enquanto com o corpo vivo e, desse modo, obter a inabalável certeza de sua realidade como um *Dhamma* (Doutrina) que é independente de todos os fatores da vida condicionada. Este é o estado que Buda alcançou em vida e que possibilitou aos outros o atingirem, depois dele. Ele mostrou o Caminho com o convite: “Venha e veja por você mesmo” (*Ehipassiko*).

Tem-se perguntado o que acontece ao Buda (*Arahant*) após sua morte (*Parinirvana*). Existe uma palavra que é empregada para indicar a morte de um *Arahant* que atingiu o Nirvana: é *Paranibuto* e significa “totalmente morto”, “totalmente extinto”, porque um Buda (indivíduo que atingiu o Nirvana) não renasce em nenhum plano depois da morte.

Respondendo a um asceta, o Buda disse que termos como “nascido” ou “não-nascido” não se aplicam a um *Arahant* porque coisas como matéria, sensação, percepção, atividades mentais,

consciência, com as quais os termos “nascido” ou “não-nascido” acham-se associados, estão completamente destruídos e desenraizados para não mais surgirem após a morte.

Quando se desenvolveu e cultivou a Sabedoria de acordo com a Quarta Nobre Verdade, que descreveremos a seguir, as coisas são vistas na realidade tais como são. Descobrimo-se a Verdade, todas as forças que produzem a continuidade do *samsara* se acalmam, tornam-se incapazes de produzir novas formações cárnicas, pois não há mais ilusão, nem “sede de desejo” para manter a continuidade. Seguindo o caminho com paciência e aplicação e se conscientemente nos exercitarmos e purificarmos seriamente, se alcançarmos o desenvolvimento espiritual necessário, chegará o dia em que nos será possível experimentar o Nirvana em nós mesmos sem nos embarçarmos com palavras enigmáticas ou misteriosas. Esta Terceira Nobre Verdade será melhor compreendida pelo conhecimento da Nobre Senda Óctupla, que constitui a Quarta Nobre Verdade.

#### TERCEIRA NOBRE VERDADE: *NIRODHA SATYA*

##### CESSAÇÃO DO SOFRIMENTO (*NIRVANA*)

Extinção da Ignorância do desejo. e apego, ou cessação de *dukkha*.

1. Extinção do desejo dos prazeres dos sentidos.
2. Extinção do desejo de existir e vir-a-ser.
3. Extinção do desejo de aniquilamento

\*1 Walpola Rahula, *L'Enseignement du Bouddha*, tradução da P.T.S. Obra citada.

\*2 Resumo: Yogi Kharishnanda, *Evangelho de Buda*. Obra citada.

---

#### IV. QUARTA NOBRE VERDADE: *MAGGA SATYA*

##### (CAMINHO QUE LEVA À CESSAÇÃO DO SOFRIMENTO)

##### CAMINHO ÓCTUPLO

A Quarta Nobre Verdade é a que indica o Caminho que leva à extinção do sofrimento, conseguido pela trilha da Senda Óctupla, também conhecida como “Caminho do Meio”, porque evita os dois extremos: primeiro, o da auto-indulgência, conforto e prazer físico que traz apego as paixões (é próprio dos indivíduos que procuram a felicidade através dos prazeres dos sentidos); segundo, o da auto tortura, auto mortificação, ou sofrimento físico que traz perturbação á mente: é uma psicose, mediante diferentes formas de ascetismo. Nem o ascetismo, nem o prazer permitem realizar o Caminho é preciso abandonar esses dois extremos e seguir o Caminho do Meio.

Certa ocasião, Buda estava na Montanha dos Abutres junto á cidade de Rajagaha. Num bosque próximo, um monge de nome Sona estava entregue á meditação; aplicava-se bastante, mas, não realizando a Iluminação e sentindo-se desnorteado, veio ter com o Buda e perguntou:

— Mestre, estou fazendo exercícios severíssimos. Dentre todos os discípulos, não há quem me iguale em zelo. Por que, então, não consigo realizar a Iluminação? Talvez seja melhor que eu volte para casa. Tenho bens que me permitem levar uma vida feliz. Não é melhor que eu abandone este caminho e volte ao mundo?

— Sona, antes de seres monge, eras um exímio harpista, não?

— Bem, eu tinha certa habilidade com esse instrumento.

— Então responde: quando as cordas da harpa estão muito tensas, obtém-se bom som?

— Não, Mestre.

— Quando as cordas estão frouxas, obtém-se bom som?

— Também não, Mestre.

— Então, como fazer para obter bom som?

— As cordas não devem estar nem tensas, nem frouxas demais.

— O mesmo se dá com a prática do *Dharma*, Sona. A aplicação demasiada traz inquietação à mente, e a despreocupação traz negligência. É necessário seguir o Caminho Médio entre esses dois extremos.

Desde então, Sona passou a exercitar-se segundo tais instruções, realizando, por fim, a Iluminação. (*Anguttara Nikaya*, 6-55.) \*1

Gautama Buda, tendo experimentado esses dois extremos e reconhecendo a inutilidade deles, descobriu por experiência própria o Caminho do Meio que condensa o espírito da moral budista, conhecido como Caminho Óctuplo, e consiste dos seguintes princípios:

- |    |                                  |                                   |
|----|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. | Palavra Correta (perfeita)       | CONDUTA ÉTICA: <i>SILA</i>        |
| 2. | Ação Correta (perfeita)          | ( <b>MORALIDADE</b> )             |
| 3. | Meio de Vida Correto (perfeito)  |                                   |
| 4. | Esforço Correto (perfeito)       | DISCIPLINA MENTAL: <i>SAMADHI</i> |
| 5. | Plena Atenção Correta (perfeita) | ( <b>MEDITAÇÃO</b> )              |
| 6. | Concentração Correta (perfeita)  |                                   |
| 7. | Pensamento Correto (perfeito)    | INTROSPECÇÃO: <i>PANNA</i>        |
| 8. | Correta Compreensão (perfeita)   | ( <b>SABEDORIA</b> )              |

Estes oito fatores estão entrelaçados entre si e cada um contribui para o aparecimento e desenvolvimento dos outros. São estas as poderosas forças morais e mentais que, reunidas, nos ajudam a nos libertar do desejo. A finalidade destes oito fatores é facilitar o aperfeiçoamento dos três elementos essenciais no treinamento da disciplina budista, que são:

- I) Conduta ética: Moralidade (*Sila*)
- II) Disciplina mental: Concentração e Meditação (*Samadhi*)
- III) Introspecção: Sabedoria (*Panna*)

#### I. CONDUTA ETICA: MORALIDADE (SILA)

É baseada na ampla concepção de amor universal e compaixão para com todos os seres; não somente os humanos, mas todos os seres vivos.



Segundo o Budismo, para que um ser humano seja perfeito, deve cultivar igualmente duas qualidades: compaixão e sabedoria, que devem permanecer inseparáveis. A compaixão inclui o amor no sentido universal (não condicionado a símbolos, conceitos, etc.), a caridade, a tolerância a, assim como todas as nobres qualidades do coração (lado afetivo); ao passo que a sabedoria representa as qualidades da mente. Se um indivíduo desenvolve somente o seu lado afetivo e descuida o lado mental, será um tolo de bom coração; se, ao contrário, este mesmo indivíduo desenvolve seu lado mental e descuida o lado afetivo, é provável que se tome um intelectual insensível, frio, sem nenhum sentimento para com os demais. Desta forma, estes dois homens nunca alcançarão a perfeição. A conduta ética, baseada no amor e na compaixão, consta de três fatores do Caminho Óctuplo:

1º) Palavra Correta, 2º) Ação Correta, 3º) Meio de Vida Correto.

1º) PALAVRA CORRETA, ou linguagem pura, é a que traduz honestidade, verdade, paz, carinho; que é cortês, agradável, benéfica, útil, moderada e sensível. Significa abstenção das mentiras, difamação, calúnia e de todas as palavras capazes de provocar ódio, inimizade, desunião e desarmonia entre indivíduos, ou grupos sociais.

Abster-se de linguagem rude, brutal, descortês, ofensiva ou injuriosa; enfim, abster-se de conversações sem sentido, fúteis e vãs; abster-se de linguagem errônea e perniciosa. Deve-se dizer a verdade em ocasião oportuna, empregando palavras amigáveis, benévolas, agradáveis, doces, significativas e úteis. Nunca falar negligentemente, mas sempre com conveniência de tempo e de lugar. Quando não se tem nada de útil a dizer, deve-se “guardar o nobre silêncio”.

Para desenvolver a palavra correta, isto é, evitar as errôneas maneiras de falar, não basta apenas boa intenção, pois esta falha é constante; é indispensável haver uma cultura mental que, desenvolvendo a concentração, leve o indivíduo ao autocontrole e à sabedoria interior.

A palavra correta é dirigida pelo pensamento correto e ação correta.

“Melhor que mil palavras sem sentido, é uma só palavra sensata, capaz de trazer paz aquele que a ouve.” (*Dhammapada* 100)

2º) AÇÃO CORRETA, ou conduta pura, tem por fim cultivar uma conduta moral honrada e pacífica e ajudar os outros na mesma finalidade, a qual nos exorta, também, a evitar destruir vidas, fazer uso de tóxicos que perturbam a mente, ou fazem perder a consciência; roubar ou explorar, assim como o mau uso das relações sexuais.

Aquele que destrói uma existência, que mente, que rouba, que cobiça o cônjuge alheio e se entrega às bebidas alcoólicas ou tóxicas, este já neste mundo, esta destruído. (*Dhammapada* 246-247.)

A ação correta é dirigida pelo pensamento correto.

3º) MEIO DE VIDA CORRETO, ou meios de existência puros, conduzem o indivíduo à aquisição do bem-estar material e espiritual próprio, ajudando os demais na mesma finalidade. Significa que se deverá evitar ganhar a vida numa profissão ou ocupação que possa ser nociva a outros seres vivos, como comércio de armas ou instrumentos mortíferos, caça, pesca e matadouros, bebidas alcólicas, venenos, entorpecentes, jogos que possam causar preocupações, etc. Fazer profissão de poderes psíquicos, tais como magnetismo ou

hipnotismo, na cura de pacientes, previsões sobre o futuro baseadas em cartomancia, astrologia etc.

O meio de vida correto é dirigido pelo pensamento correto. Quaisquer sistemas de moral e ética estão enquadrados nesses três aspectos: palavra correta, ação correta e meio de vida correto. Sem esses três fatores, nenhum desenvolvimento espiritual será possível.

## II. DISCIPLINA MENTAL: MEDITAÇÃO (SAMADHI)

Compreende os três seguintes fatores do Caminho Óctuplo: Esforço Correto, Plena Atenção ou Vigilância Correta e Concentração Correta (n.<sup>os</sup> 4, 5, 6), por meio dos quais se alcança o desenvolvimento mental e a visão interior (intuitiva).

4<sup>o</sup>) ESFORÇO CORRETO<sup>4</sup>, ou aplicação pura, é a arma que possuímos para enfrentar corretamente a luta contra o mal; consta do seguinte:

- a) Esforço de evitar e destruir os pensamentos negativos já existentes.
- b) Enérgica vontade de impedir ou superar o aparecimento de pensamentos maus e nocivos.
- c) Fazer surgir pensamentos bons e sadios ainda não existentes.
- d) Manter, cultivar e desenvolver, até é perfeição, os pensamentos bons e sadios já existentes.

5<sup>o</sup>) PLENA ATENÇÃO CORRETA, ou Vigilância Correta, consiste numa atenção vigilante com tomada de consciência nas atividades do corpo — *kaya* -, nas sensações — *vedana* -, nos diferentes estados da mente — *citta* — (nas ideias, pensamentos, etc.), e na investigação da Doutrina — *Dhamma* — (Verdade sobre o nosso ser).

A Plena Atenção mental correta é um dos principais fatores do Caminho Óctuplo, pois é necessário que esteja presente para o desenvolvimento dos demais fatores. Desta maneira, para desenvolver a palavra correta, a ação correta e o meio de vida correto é necessária a Plena Atenção mental para que no momento exato não nos deixemos levar pelas errôneas maneiras de falar, pelas ações demeritórias, ou pelo incorreto meio de vida.

A Plena Atenção mental correta é chamada “Guarda da mente”; é a vigia da mente, que está sempre observando, porque a mente, por si só, vaga a todo instante.

No treinamento da meditação, a prática da concentração na respiração, embora existam outras técnicas, é um dos exercícios mais divulgados em relação ao corpo, contribuindo para o desenvolvimento mental. Pela meditação realiza-se autodisciplina, autocontrole e autoconhecimento — pureza e Iluminação (Sabedoria).

Quanto às sensações, é necessário ter clara consciência de todas as suas formas: agradáveis, desagradáveis e indiferentes; de como surgem, se desenvolvem e desaparecem.

No que se refere aos diferentes estados da mente, deve-se estar atento e analisar todos os movimentos mentais; se neles estão presentes o ódio, ou não, a cobiça, ou não; se eles se deixam levar por uma ilusão, ou não, se a mente está distraída, ou atenta, e estar consciente de

como surgem e desaparecem. Enfim, quanto as ideias, pensamentos e concepções das coisas, devemos distinguir sua natureza, saber como surgem, se desenvolvem e desaparecem, como são suprimidos ou destruídos, e assim sucessivamente.

(Estas quatro formas de treinamento mental de meditação são tratadas pormenorizadamente no capítulo “Meditação ou Desenvolvimento Mental”.)

6º) CONCENTRAÇÃO CORRETA é a condição indispensável para todo e qualquer desenvolvimento espiritual. Qualquer religião ou prática, sem concentração, torna-se frágil e, na oração, as palavras tornam-se inúteis. Quanto mais concentração nas palavras de uma oração, mais poderosa ela se torna. A oração feita desta forma é um tipo de meditação. O poder dos raios solares dispersos em todas as direções se torna maior quando concentrados num ponto por uma lente. Da mesma maneira nossa mente está constantemente dispersa; quando concentrada num objetivo único, ela se torna poderosa e com isso desenvolve a sabedoria interior.

A Concentração Correta é o terceiro e último fator da disciplina mental — *samadhi* — estado em que o indivíduo é levado á abstração de si mesmo pelo treino da meditação nas quatro etapas de *dhyana*.<sup>5</sup>

Na primeira etapa de *dhyana* são afastados os desejos apaixonados, pensamentos impuros como sensualidade, má vontade, confusão, agitação e dúvida cética. Mas estão presentes os sentimentos de alegria, de felicidade, assim como certa atividade mental.

Na segunda etapa, desaparecem todas as atividades mentais e desenvolvem-se a tranquilidade e a fixação unificadora da mente; no entanto os sentimentos de alegria e felicidade ainda estão conservados.

Na terceira etapa, o sentimento de alegria, que é uma sensação ativa, desaparece também, persistindo ainda uma disposição de felicidade com equanimidade consciente.

Finalmente, na quarta etapa de *dhyana*, toda sensação, mesmo de felicidade ou infelicidade, de alegria ou pesar, desaparece, restando somente a equanimidade e a lucidez mental.

### *Recolhimento ou Concentração*

— Nagasena, qual é a característica da concentração?

— A supremacia. Os estados salutareis da mente subordinam-se à concentração. Esta é o cume do qual esses estados da mente são as encostas, as ladeiras e o sopé.

— Dá uma comparação.

— Quando um monarca mobiliza o seu exército para a guerra, os elefantes, os cavalos e a infantaria estão sob seu comando, obedecem é suas ordens. Dá-se o mesmo com a concentração.

Recomendou o Bem-Aventurado: “Religiosos e leigos, cultivai a concentração. O homem na concentração vê a realidade.” (*Milinda Panha II*, 14.)

Desta forma a mente fica disciplinada e desenvolvida por meio do Esforço Correto, Atenção Correta e Concentração Correta.

### III. INTROSPECÇÃO: SABEDORIA (PANNA)

Consta dos dois fatores restantes da Nobre Senda Ócupla (n.ºs. 7 e 8): o Pensamento Correto e a Correta Compreensão.

7º) PENSAMENTO CORRETO, ou pensamento puro, é o correto pensar com sabedoria, com equanimidade e contemplação. É o pensamento dirigido no sentido da renúncia, do desapego, da compaixão, do amor universal, da não-violência, estendendo-se a todos os seres vivos. Desenvolvendo estas qualidades, eliminamos todo pensamento egoísta de apego, má vontade, ódio, violência ou crueldade, seja de ordem individual, social ou política, que é fruto da ignorância. O pensamento correto não aparece quando existem pensamentos ligados aos apegos dos sentidos.

“Tudo o que somos é resultado do que temos pensado (criação mental). Se um homem fala ou age com uma mente impura, o sofrimento acompanha-o tão perto como a roda segue a pata do boi que puxa o carro.

Se o homem fala ou age com a mente pura, a felicidade o acompanha como sua sombra inseparável.” (*Dhammapada* 1-2.)

Donde se conclui que do nosso pensamento só colhemos bons e maus frutos.

Os pensamentos corretos são interdependentes da compreensão correta. No seu discurso sobre o Amor Universal — *Metta sutta* \*2 —, Buda nos dá um ensinamento que auxilia a vencer os pensamentos negativos: utilizá-los como tema de meditação.

8º) CORRETA COMPREENSÃO é a compreensão que, pela contemplação pura, permite reconhecer e penetrar na realidade da existência da insatisfação universal, criada pela desarmonia entre os seres e o mundo exterior.

No Budismo há duas formas de compreensão: a primeira forma de compreensão é a do conhecimento, memória acumulada, captação intelectual de um assunto, segundo certos dados etc. É designada pelo nome de “conhecer segundo...” — *Anubodha* — que é o conhecimento pelos conceitos; não é muito profunda. A compreensão verdadeiramente profunda denomina-se “penetração” — *Patirodha*. Consiste em ver uma coisa em sua verdadeira natureza, sem nome ou rótulo. Esta penetração só é possível quando a mente está livre de toda impureza e quando completamente desenvolvida na prática da meditação.

A compreensão pela visão interior é a mais alta sabedoria que o homem pode atingir, e somente através dela poderá realizar a Realidade Última, que consiste na compreensão das coisas tais como são, sem condicionamentos. As Quatro Nobres Verdades as explicam claramente.

Na Primeira Nobre Verdade, a natureza da vida, seu sofrimento, suas tristezas e alegrias, sua insatisfatoriedade, sua impermanência e sua insubstancialidade; devemos compreendê-la como fato claro e completo.

Quanto à Segunda Nobre Verdade, origem de *dukkha*, que é o desejo acompanhado de todas as paixões, vilezas e impurezas, a simples compreensão não é suficiente; torna-se necessário afastar, eliminar, destruir a origem desse desejo.

Quanto à Terceira Nobre Verdade, que é a cessação de *dukkha*, o Nirvana, a Verdade Absoluta, a Realidade Última, precisamos compreendê-la e realizá-la.

Em relação à Quarta Nobre Verdade, que é o Caminho que conduz à realização da Libertação, ou experiência do Nirvana, apenas o conhecimento do Caminho, por mais completo que seja, é insuficiente. Torna-se necessário segui-lo e manter-se nele.

Gautama Buda afirma que aquele que vê qualquer uma das Quatro Nobres Verdades, vê também as outras. Assim, dizia: “Aquele que vê impermanência (*dukkha*) vê também a origem de *dukkha*, vê a cessação de *dukkha* e também vê o caminho que conduz à cessação de *dukkha*.”

Esta resumida exposição apresenta um modo de vida que pode ser seguido, praticado e desenvolvido por qualquer indivíduo. É uma disciplina do corpo, da palavra e da mente, sendo, assim, um autoconhecimento e uma autopurificação. Isto nada tem a ver com crenças, orações, adorações, ou cerimônias. Neste sentido, não contém nada que possa ser chamado popularmente “religião”; é um caminho que conduz à compreensão da Realidade Última, à liberdade, à felicidade e à paz, mediante a perfeição moral, intelectual e espiritual.

Nos países budistas há costumes e cerimônias simples. Elas, entretanto, tem pouca relação com o verdadeiro caminho que Buda ensinou ser pura ciência e filosofia de vida, porém são úteis e válidas, até certo ponto, para satisfazer certas emoções e necessidades místicas dos povos.

#### QUARTA NOBRE VERDADE: *MAGGA SATYA*

##### (CAMINHO QUE CONDUZ À CESSAÇÃO DO SOFRIMENTO)

##### I – CONDUTA ÉTICA MORALIDADE — (SILA)

- 1) Palavra Correta
- 2) Ação Correta
- 3) Meio de Vida Correto

##### II — DISCIPLINA MENTAL: MEDITAÇÃO — (SAMADHI)

- 4) Esforço Correto
- 5) Plena Atenção Mental Correta
- 6) Concentração Correta

##### III — INTROSPECÇÃO ou SABEDORIA — (PANNA)

- 7) Pensamento Correto
- 8) Correta Compreensão

\*1 Tradução de Ryokan Gonçalves, *Textos Budistas e Zen-Budistas*. Obra citada.

4. Esforço Correto mental está detalhadamente explicado no discurso “Todos os Obstáculos” — *Sabbasava-sutta* — no capítulo III, p. 137.

5. *Dhyana*: nos textos é as vezes denominado como contemplação, transe, recolhimento, absorção, ou supraconsciência. Descrição detalhada no cap. V, p. 201.

\*2 *Metta sutta*: discursos sobre o Amor Universal; veja versão na p. 144.

## TERCEIRO CAPÍTULO

### I. MEDITAÇÃO OU DESENVOLVIMENTO MENTAL: *BHAVANA*

A finalidade do Budismo é reunir novamente o indivíduo à realidade que foi perdida de vista devido à nossa ignorância em buscar a felicidade, pela qual ansiamos, onde ela não é encontrada, nas sombras e ilusões da nossa própria mente.

Falando da crescente influência do Budismo no Ocidente, o Dr. Graham Howe disse: “No decorrer dos trabalhos de numerosos psicólogos, descobriu-se que estamos muito próximos do Budismo sem o saber; basta estarmos um pouco esclarecidos sobre a filosofia budista, para compreender que há 2500 anos sabiam mais sobre psicologia moderna do que se possa imaginar... Desta forma, estamos redescobrando a antiga sabedoria do Oriente.”

Desde centenas de gerações estamos condicionados a “pensar” e a atribuir ao intelecto o cetro das conquistas humanas, mas é evidente que a decorrência de todo este passado acumulado, catalogado e esmiuçado através da engrenagem puramente intelectual, mostra agora, principalmente nos tempos atuais, a completa falência quanto à solução dos problemas humanos fundamentais como o amor, a paz, o sexo, o ódio e as guerras. O conhecimento adquirido pelo acúmulo da memória, da cultura, da especialidade e aprimoramento técnico nada mais é do que a captação superficial do assunto, do fato, da situação, do problema.

Os problemas urgentes que o mundo hoje enfrenta só podem ser resolvidos pela aplicação de leis morais e espirituais; mas primeiro temos que compreendê-las. Não é bastante inventar regras para ajustá-las às nossas circunstâncias e justificar nossas ações, ainda que isto seja, de fato, o que os homens tem feito desde tempos imemoriais. Nós devemos nos aproximar do grande mistério da vida com espírito de reverente investigação, escolhendo os melhores guias e procurando estabelecer, para nossa própria satisfação, a Verdade, através de sua magnitude.

Vivemos dominados pelo apego e aversão até mesmo aos mais insignificantes objetos, assim como damos um valor absoluto às mais relativas situações. Vivemos egoisticamente e, por consequência, dominados pela má vontade e ressentimento quando vemos contrariados os nossos menores interesses. Sentimos ódio, ciúme, ansiedade, sem que tenhamos consciência de que a nossa ignorância faz deste modo um muro de lamentações. São dessas impurezas da mente que surgem todos os problemas humanos, como também a continuidade do desespero e da aflição, devido á decadência física, moral e à morte.

No Budismo a compreensão verdadeiramente profunda é conhecida pelo nome de “penetração” e consiste em ver as coisas na sua verdadeira natureza, sem nome nem rótulos, sem conceitos. Essa penetração somente é possível quando a mente está livre de todas as impurezas, de todos os condicionamentos e a visão interior foi desenvolvida ao máximo por meio da meditação. Sem meditação não existe Correta Compreensão.

O objetivo principal da meditação consiste na contemplação ou observação pura (vigilância); compreender a vida e as coisas como elas realmente são, sem ver o bem, sem ver o mal, sem apego, se forem agradáveis ou favoráveis, sem aversão, se forem desagradáveis ou desfavoráveis; enfim, sem condicionamentos, que são entraves à observação pura.

Através da prática da meditação, podemos desenvolver nossa mente, objetivando a purificação e a compreensão da Verdade, e alcançar a perfeição em vida. É a ação vigilante da meditação que permite ao homem libertar-se da influência da relatividade dos fatos e das coisas e penetrar na verdadeira natureza da existência, isto é, compreender que ela é impermanente, sem substância e, portanto, capaz de causar sofrimento aquele que, na sua ignorância, se apega às coisas, aos seres e à própria vida. Uma vez libertado desta ilusão básica e, portanto, da irrealidade do conceito do “eu”, que condiciona a noção de permanência e egoísmo, o homem se liberta da lei do carma e do ciclo sem fim dos renascimentos

Gautama Buda esclarece:

Existem duas espécies de doenças: a física e a mental; no entanto, há indivíduos que tem a felicidade de estarem isentos de doença física durante um, dois, ou mais anos, ou mesmo durante o decorrer de toda a vida. Mas, *bhikkhus*, raros são aqueles que neste mundo estão isentos, um só instante, da doença mental, salvo aqueles que estão livres de todas as impurezas da mente, isto é, os *Arahants*. (*Anguttara-Nikaya*.)

A palavra meditação substitui mal o termo original *bhavana*, que significa cultivo do desenvolvimento mental. Ela tem por fim libertar a mente do jorrar contínuo dos pensamentos, de toda espécie de impurezas e perturbações, tais como: indolência, preocupações, agitações, dúvidas, má vontade, ressentimento, ódio, desejo sensual etc., cultivar qualidades, tais como: a concentração, a atenção, a vontade, a energia, a faculdade de analisar, a confiança, a alegria, a calma, etc.; e, finalmente, levar o indivíduo à mais alta sabedoria de ver as coisas tais como elas são, podendo alcançar a percepção da Realidade Última, o Nirvana, que só é atingido através da compreensão supra-racional, ou visão interior, da qual qualquer descrição transcende as limitações do intelecto discursivo.

## MEDITAÇÃO DE PLENA ATENÇÃO (SATIPATTHANA)

No Budismo encontramos duas formas básicas de meditação. A meditação dirigida, em que nós dirigimos a mente e a concentramos num determinado objetivo, é chamada meditação de Tranquilidade (*Samatha*). Existem vários tipos desta meditação onde a mente é sempre dirigida por sons, palavras, *mantras*, para um ponto, ou para um objeto, na observação da respiração, ou numa linha de pensamentos como, por exemplo, na meditação do Amor Universal. \*1 Ela desenvolve a concentração e leva o meditante à calma, à tranquilidade, à serenidade que só perdura pelo tempo limitado da duração da meditação sentada, mas não penetra a Doutrina, isto é, não penetra a Verdade sobre o nosso ser. Esta forma de meditação já existia antes de Gautama Buda e não está excluída do campo da meditação budista. Todos estes tipos de meditação, chamados meditação de Tranquilidade, são válidos, mas o discípulo não deve ficar apenas na tranquilidade. Neste tipo de meditação, o meditante ganha paz interior e calma temporária, que é prazerosa e agradável, superando o turbilhão do mundo. Mas apegando-se a este estágio, não indo além, é que está o mal-entendido: tomar como objetivo ganhar tranquilidade, quando não o é.

Antes de sua Iluminação, o próprio Buda havia praticado este tipo de meditação sob a direção de vários mestres iogues, alcançando os mais altos estados da mente; porém com isto não havia alcançado a libertação completa, nem a visão sobre a Realidade Última. Considerava

estes estados uma forma de “permanecer feliz”. Insatisfeito, pelo seu próprio esforço e tenacidade descobriu outra forma de meditação, a da Plena Atenção (*Satipatthana*), também chamada meditação dinâmica, ou momentânea. A meditação de Plena Atenção, pela introspecção, desenvolve o autoconhecimento e a visão interior ou intuitiva — *Vipassana* (*Vipasyana* em sânscrito) -, ou seja, penetração e visão profunda da natureza das coisas não só na meditação formal sentada, como em todas as horas e atividades. É um método analítico, baseado na atenção, na tomada de consciência, na vigilância e na penetração, que conduz à completa libertação da mente, à Sabedoria, à realização direta da Verdade, ou Nirvana.

A Visão Interior resume-se na frase: “Sede atentos!”, o que quer dizer, em Atenção, *sati* isto é, observar as coisas atentamente, profundamente, detalhadamente, e estar plenamente consciente de tudo o que se passa no Aqui e Agora, tanto na meditação sentada, como em pé, caminhando, trabalhando, etc. Essa meditação de Plena Atenção é a Correta Concentração Budista — *Samadhi* -, que pode ser aplicada na vida cotidiana, condição indispensável para prosseguir no Caminho. O objetivo fundamental da meditação budista é a introspecção, isto é, desenvolver o autoconhecimento, que só pode ser cultivado realmente quando existe a tranquilidade, a concentração e a equanimidade; portanto, estes dois tipos básicos de meditação se completam. Sem concentração, não existe Sabedoria.

#### DESENVOLVIMENTO DA VISÃO INTERIOR (VIPASSANA)

O essencial, em qualquer método de meditação, é a capacidade de concentração baseada na atenção que requer a focalização da vontade que está atrás de toda ação, tanto física como mental. É óbvio que o pensamento concentrado é o que nós temos de mais importante. É por meio dele que organizamos nossa vida, dirigimos nossa vontade, empreendemos boas ou más ações, acertamos ou erramos no que estamos fazendo.

Assim como o interesse desenvolve a atenção, também é verdade que a atenção desenvolve o interesse. Quem se dá ao trabalho de prestar um pouco de atenção voluntária a qualquer objeto, em breve achará nele alguns pontos de interesse. Descobrir-se-ão rapidamente coisas que antes não eram vistas, nem suspeitadas.

Hamilton diz: “Um ato de atenção, isto é, um ato de concentração parece ser tão necessário para termos consciência de qualquer coisa, como uma certa contração da pupila é condição indispensável à visão. A atenção é, pois, para a consciência, o que a contração da pupila é para a visão; ou, a atenção e para o olho da mente, o que o microscópio ou telescópio são para o olho do corpo.

Butler acrescenta: “Geralmente se diz que a condição de gênio não pode ser infundida por meio da educação, mas este poder de atenção concentrada, que é próprio a todo grande inventor como uma parte do seu dom, pode ser, com toda a certeza, aumentado quase indefinidamente por meio de resoluta prática.”

Beattie lembra: “A força com que alguma coisa impressiona a mente está geralmente em proporção ao grau de atenção que se lhe presta. Além disso, a grande arte da memória é a atenção, e as pessoas que não prestam atenção têm sempre má memória.” \*2

Plena Atenção é a atitude de estarmos constantemente despertos, bem atentos sobre o momento que estamos vivendo, ou melhor, em cada momento de consciência, o que significa



mantermo-nos vigilantes a tudo que pensamos ou fazemos, atos ou palavras: na rotina cotidiana de nosso trabalho, na nossa vida privada, pública ou profissional. Pensai, por um momento, nas consequências advindas, se cada um de nossos atos fosse executado com uma atenção consciente de cada movimento, sentimento e pensamento.

A meditação formal sentada, que veremos adiante, é apenas um exercício, mas .o objetivo é estarmos plenamente atentos ao que ocorre a cada segundo, em todos os momentos mentais que surgem e desaparecem em nossa mente. Caminhando, de pé, sentado ou deitado, olhando em volta, quando vestindo, falando, ou em silêncio, comendo, bebendo, ou exercendo as funções naturais, a qualquer coisa que fizermos devemos ter plena consciência da ação, a cada momento; em outras palavras, devemos viver no momento presente “o aqui” e na ação presente “o agora”. Isto não significa que devamos renunciar a pensar no passado ou no futuro; pelo contrário, pensaremos neles relacionando-os com o momento presente e com a ação presente.

Observamos frequentemente pessoas comendo e lendo ao mesmo tempo. Parecem ser tão ocupadas, que nem sequer tem tempo para comer. Temos a impressão de que fazem as duas coisas ao mesmo tempo, mas na realidade não fazem nem uma, nem outra coisa corretamente. Suas mentes estão tensas, agitadas, perturbadas e não desfrutam do que estão fazendo. Esta é a razão de muitos se sentirem infelizes e descontentes com o momento presente e com seu trabalho. Consequentemente, são incapazes de se entregarem por inteiro ao que aparentemente estão fazendo.

Os homens, habitualmente, não vivem seus atos no presente, mas os vivem no passado, ou no futuro. Parecendo fazer qualquer coisa aqui, nesse mesmo momento estão distantes nos seus pensamentos, nos seus problemas e preocupações imaginárias, perdidos frequentemente nas lembranças do passado, ou arrastados nos seus desejos e especulações sobre o futuro. Somos, portanto, criaturas do passado, produto do acúmulo de emoções, experiências, registros do que foi. Ao desafio presente, por que reagimos com o condicionamento de nossas experiências anteriores e conclusões do passado? É que não vemos o que é real, verdadeiro e novo. Que é o real e verdadeiro? Serão os condicionamentos, o passado, o que não existe mais, ou o que pensamos ser? O que pensamos é o que pensamos, nada além disso. o futuro não chegou e quando chegar, tornar-se-á presente. Assim, onde estará o que é certo, real e verdadeiro? Decerto que estará aqui e agora na nossa frente, mas nós não temos a apreensão desta realidade, a consciência dela.

O primeiro passo para a paralisação do pensamento conceitual e cortar a cadeia de conceitos e palavras associadas que inundam nossa mente. Devemos sustar nova invasão mantendo a concentração no presente, naquilo que é. A vida verdadeira é o momento presente, e não as lembranças de um passado que passou, nem os sonhos de um futuro que ainda não chegou. Aquele que vive no momento presente, vive a vida real e é o mais feliz dos seres.

Num famoso verso, Gautama Buda disse:

Não corras atrás do passado,  
Não busques o futuro,  
O passado passou.  
O futuro ainda não chegou.  
Vê, claramente, diante de ti o Agora.

Quando o tiveres encontrado,  
Viverás o tranquilo e imperturbável estado mental.

Certa vez perguntaram ao Buda por que seus discípulos, que levavam uma existência simples e calma, tomando uma só refeição por dia, eram tão radiantes. O Mestre, então, respondeu: — Eles não se arrependem do passado, não se preocupam com o futuro, vivem no presente, por isso estão felizes. Preocupando-se com o futuro e arrependendo-se do passado, os tolos ficam ressecados, como os juncos verdes cortados, ao sol.

Esta consciência vigilante de nossas atividades consiste em viver o momento presente no próprio ato. De um modo geral vivemos na ignorância da realidade que nos faz viver dominados pelos apegos, ressentimentos, má vontade, preconceitos, ódio, orgulho, lamentação, desespero e outros condicionamentos.

Somente vivendo com plenitude o momento que passa, consciente de todas as vivências, será possível seguir o conselho de todos os Budas: “Evitar o mal, fazer apenas o bem e purificar a mente”, pois a observância sobre o nosso processo mental nos dará, cada vez mais, autoconhecimento e, por seu intermédio, nos libertarmos de todos os pensamentos negativos, passando a perceber a impermanência de todas as coisas; nos libertando de todos os desejos e apegos e, pela gradativa purificação mental, iremos nos purificar fisicamente, pois a mente si reflete beneficentemente sobre o físico, dando-nos mais saúde, alegria e felicidade. Hoje é de conhecimento geral que grande número de doenças respiratórias, circulatórias, digestivas, cutâneas etc. têm, habitualmente, origem psíquica ou mental, estudadas pela medicina psicossomática.

#### MEDITAÇÃO NOS QUATRO FUNDAMENTOS DA PLENA ATENÇÃO (SATIPATTHANA)

Para a conscientização dos fenômenos psicofísicos que invadem nossa mente e para interromper a continuidade do Sofrimento (*Dukkha*), Gautama Buda ensinou um método prático, descrito no seu discurso sobre o Estabelecimento da Plena Atenção, *Satipatthana Sutta*,\*3 cujo objetivo consiste em sugerir um meio, um caminho que permita a compreensão da verdadeira natureza das coisas, fazendo observar que vivemos num mundo ilusório ou irreal, isto é, num mundo que não existe como nós o percebemos. Este método denomina-se “Meditação de Plena Atenção”, “Vigilância”, ou “Observação Pura” e equivale a vivermos plenamente o momento que passa, o instante presente, o “aqui” e o “agora”, conscientemente. Esse discurso é considerado o mais importante que o Mestre pronunciou sobre o desenvolvimento mental — meditação. As diferentes escolas de meditação budista, na sua essência, estão todas baseadas nesse discurso, como por exemplo o *Zazen-Gui*, manual chinês de meditação no Budismo Zen.

A prática desta meditação não depende de estímulos exteriores. Nada há de esotérico ou misterioso; não são necessários cânticos, símbolos visuais, ou queima de incenso; os objetos e temas da meditação estão ligados a fenômenos naturais, que se baseiam nos Quatro Fundamentos da Plena Atenção, como se segue:

1. Na atenção no corpo – *kaya*: na respiração, na postura, nos movimentos.
2. Na atenção as sensações — *vedana*: agradáveis, desagradáveis e indiferentes.

3. Na atenção da mente *-citta—* (estados de consciência): desejo, apego, sono, raiva, sensualidade, tristeza etc.
4. Na Atenção aos objetos da Doutrina *-Dhamma—* (Verdade sobre o nosso ser).  
Aqui só descreveremos como, na prática, se executa esta técnica.

*Atenção Sobre o Corpo \*4*

#### *Exercício de Concentração na Respiração*

O Buda recomenda, para desenvolver a concentração, a conscientização do ar inspirado e do ar expirado como um dos métodos mais populares e práticos: “Esta concentração obtida pela atenção no movimento respiratório, quando desenvolvida e praticada com persistência, é pacificadora e sublime e leva a um estado de felicidade sem mácula e duradoura, no qual será banido imediatamente e neutralizado qualquer pensamento indesejável e maléfico no momento preciso em que surja.”

Devemos praticar este exercício de concentração só quando feito deliberadamente pela vontade, e quando o tempo lhe for próprio. Para praticar este exercício, é absolutamente necessário que fiquemos sentados naturalmente, numa posição confortável, Porém eretos e sem encostarmos em nada, a cabeça no prolongamento da coluna, as mãos superpostas descansando descontraídas sobre as coxas. A posição sentado no chão de pernas cruzadas com as plantas dos pés voltadas para cima nas coxas opostas, á maneira dos iogues, \*\*5 não é essencial, porém preferível, pois prepara o meditante para permanecer sentado por horas prolongadas, sem esforço.

Uma das condições essenciais é a renúncia, durante o tempo em que ficarmos sentados. Renunciaremos a todos os desejos por mais intensos que eles se apresentem, ou seja, renunciaremos ao desejo de buscar, de possuir capacidades extraordinárias através da meditação, de escolher ou selecionar intelectualmente, assim como de dar uma direção proposital à concentração da mente. Isto trará libertação mental. Renunciar também significa a ausência completa de esforços, no sentido de conseguir essa libertação, de compreender o significado das coisas e a razão da vida. Portanto, quando meditarmos, devemos fazê-lo com a mais despreocupada das intenções, com a naturalidade de um descanso à sombra de uma árvore depois de uma longa caminhada, como escutar o canto dos pássaros, ou apreciar uma paisagem com prazer. Sem intenções, sem medos, nem pressa, ficaremos apenas como observadores da nossa mente e do nosso corpo, sem aversão ou apego às sensações ou pensamentos agradáveis, desagradáveis e indiferentes que nela apareçam. Desta forma, em nenhum instante dirigiremos a nossa mente, como se estivéssemos sentados à margem da correnteza mental; mantendo os olhos semicerrados ou fechados, permaneceremos apenas como expectadores de para onde o pensamento se dirige. O pretexto, frequentemente utilizado, de não termos um momento sequer para a prática da meditação consciente não passa de um subterfúgio da mente para dissimular o nosso apego ao tempo em ocupações, aparentemente mais importantes, quando não for o caso de torpor mental.

Respiramos normalmente e naturalmente. Nossa mente deve se concentrar unicamente na inspiração e na expiração, isto é, como o ar entra e sai pelas narinas (como sensação física produzida pelo toque do ar nas narinas, e não no conceito de respiração). Nossa respiração pode ser, ora profunda, ora curta; isto não tem nenhuma importância. Continuamos respirando normalmente. o importante é que, quando as respirações forem profundas, tenhamos

consciência de que respiramos profundamente e, quando forem curtas, tenhamos consciência do ato. Nossa mente deve estar totalmente concentrada na respiração, de forma a tomar plena consciência desses movimentos e das mudanças do ritmo.

Ao iniciar esta concentração na respiração, temos logo a surpresa de constatar que nossa mente é invadida por ideias, pensamentos, lembranças, ruídos, coceiras, etc., aparentemente incontroláveis. Desta forma, podemos observar como nossa mente é intranquila, presa de estímulos e reações emocionais permanentemente condicionadas, desencadeadas pelo contato momentâneo da nossa mente com o mundo exterior, através dos sentidos. É uma busca cega, incessante, insaciável por satisfação. Isto não é realidade, mas um sonho desperto, uma sequência de conceitos e fantasias do nosso mundo repleto de inúmeras formas identificáveis, reconhecíveis pelos nomes relacionados às imagens conceituais à nossa volta. O conhecimento da Realidade nos escapa e nós, inexplicavelmente, não fazemos o menor esforço para disciplinar nossos próprios pensamentos. Por preguiça, por indiferença, ou por centenas de pretextos, costumamos assistir ao desenrolar dos acontecimentos mais desagradáveis atribuindo aos outros os nossos tropeços e a incapacidade de compreender as razões do erro. Por comodidade, deixamos a mente desatenta e sem rumo. Vivemos de sonhos, fantasias, especulações inúteis. Diariamente somos abalados por medos, apegos e aversões, angustias, insatisfações e procuras. Mesmo quando começamos a perceber a maneira como nossos pensamentos nos iludem e atormentam, sem concentração, o jorro dos pensamentos recomeça novamente agitando e entristecendo-nos a todo instante, o que nos lembra sermos iguais a fantoches movidos por cordões, num teatro de marionetes.

Assim, ao iniciar o treino de concentração na respiração, para o praticante não desviar sua atenção da concentração e não se envolver, ou participar de pensamentos, ruídos, etc. que ocorrem durante a meditação, alheios a sua concentração, poderá utilizar o que se chama “rótulo mental”, ou “nota mental”, que, como o próprio nome indica, serve para designar aquilo que ocorre no momento, na mente. Então, fixando a mente no movimento do ar passando pelas narinas, provocado pela respiração, rotulamos: “entrando”, “saindo”.

Outras coisas que ocorrem no corpo também são objeto de observação e de autoconhecimento. Percebendo o corpo inclinado e querendo corrigir a posição, observaremos sempre, em primeiro lugar, a intenção — a intenção de mover, e depois o corpo movendo -, depois rotular “intenção”, “intenção”; a seguir, “movendo”, “movendo” e colocamos o corpo na posição correta. Desta maneira, não movemos o corpo de uma maneira cega e automática, o objetivo é evitar qualquer tipo de automatismo e desenvolver a Plena Atenção gradativamente e a correta compreensão. A qualquer movimento que se faça, observe-se sempre a intenção, depois o movimento do corpo, e outras coisas que ocorrem no corpo. Percebendo que vamos engolir saliva, rotular “sentindo, sentindo” e, em seguida, ao se preparar para engolir, rotular “preparando”; ao engolir, rotular “engolindo”; quando, então, novamente voltarmos a atenção à respiração, isso será feito com qualquer objeto que surgir na mente.

Se insistimos praticando este exercício no mínimo duas vezes por dia, de preferência de manhã e à noite, durante 10 a 20 minutos de cada vez, aos poucos nossa mente se concentrará unicamente na respiração e assim se realizará este tipo de concentração. Ao fim de algum tempo, poderemos experimentar esta fração de segundo em que nossa mente estará totalmente concentrada na respiração, momento em que os ruídos não perturbam mais, a mente não fica invadida por pensamentos e o mundo exterior não existe mais para nós. Este rápido momento

será uma experiência tão grande, tão cheia de alegria, de felicidade e calma, que teremos o desejo de prolongá-lo. Mas isto não estará ainda ao nosso alcance. Porém, continuando na prática desse exercício regularmente, a experiência se reproduzirá repetidas vezes e, progressivamente, por períodos mais longos.

Chega o momento em que a respiração torna-se mais fraca, a ponto de tornar-se imperceptível, instante em que desaparece a própria atenção na respiração. Esta nova experiência prolongada pela prática desenvolve o poder de concentração, que pode levar, com o tempo, é realização da supraconsciência — *dhyana*.

A prática de concentração na respiração nos trará benefícios imediatos e nos tornará mais calmos, tranquilos, o sono mais profundo, o trabalho cotidiano mais eficaz e nossa saúde física se beneficiará. Mesmo nos momentos em que nos sentirmos nervosos ou impacientes, se praticarmos este exercício apenas 2 minutos, comprovaremos que ele nos acalmará, nos apaziguará imediatamente e teremos a impressão de despertar de um sono reparador.<sup>1</sup>

Chegando ao término da meditação, devemos observar a intenção de levantar. Ao levantar, devemos manter a vigilância em cada um dos movimentos desta sequência, nos mínimos detalhes como preparação dos membros, mover das mãos e dos pés, soerguimento do peso do corpo, esticar-se, e assim por diante. Os movimentos devem ser lentos; estes movimentos, executados no ritmo normal, perturbariam a continuidade da atenção; devemos nos comportar e movermos de modo a não interromper a sequência da concentração. Logo a seguir, poderemos continuar o exercício da meditação no caminhar.

#### *Prática de Concentração no Caminhar*

O praticante deve procurar um lugar tranquilo, onde possa caminhar livremente sem ser perturbado: um simples quarto, corredor, ou jardim. O essencial é caminhar simples, natural e lentamente. Ao caminhar, a atenção deve estar concentrada no movimento das pernas e dos pés.

Ao atingir o fim do caminho, há necessidade de voltar-se e caminhar em direção contrária. Temos consciência disso quando faltam poucos passos para alcançar o limite do caminho; neste caso, devemos apenas observar a intenção de modo a evitar a meia-volta automática. Devemos observar mentalmente todos os pormenores, identificando todas as fases do giro, até a retomada do caminhar lento de volta. Várias vezes temos a tentação de olhar para alguma coisa, impulso este que deve ser simplesmente observado como qualquer coisa que distrai a atenção no caminho; observar o fato sem se deter em seus detalhes, voltando imediatamente a atenção para os movimentos do caminhar. Não há necessidade de forçar a mente a voltar aos passos. Logo que a concentração é restabelecida, a mente por si própria dirige-se a isso.

O controle dos sentidos é descrito no Budismo na observação: “naquilo que se vê, ver somente o visto; naquilo que se ouve, somente o ouvido; no que se pensa, somente o pensado; mesmo no caminhar, somente o caminhar”. Assim, na prática da concentração, vendo um objeto, não devemos ser cativados pela sua forma, ou detalhes; o mesmo deve ser feito em relação aos outros sentidos.

Quando a mente está agitada, a marcha automaticamente torna-se mais rápida; se, pelo contrário, sonolenta, mais vagarosa; e quando a mente volta à tranquilidade, a marcha segue

um ritmo normal lento. Em nenhuma ocasião deve-se ter a preocupação de regular a marcha, mas simplesmente observá-la.

Em certas ocasiões, quando por motivos práticos não for aconselhável andar vagarosamente, recomenda-se a marcha normal. Isto pode ser praticado na rua, sem despertar atenção. O importante é que estejamos com a mente concentrada no caminhar, obrigando-a a abandonar sua habitual e incessante atividade dispersa.

### *Atenção às Sensações*

A sensação nunca é separada do corpo; a qualquer sensação que ocorre no corpo, a mente é atraída para aquele objeto. Ouvindo um som de qualquer natureza, rotular “ouvindo, ouvindo”, e assim por diante, até a sensação desaparecer, retomando, o praticante, sua atenção para com o movimento do ar durante a respiração. Se surgir uma sensação dolorosa, coisa comum as pessoas não habituadas à imobilidade da meditação, observaremos a dor, anotando “sentindo, sentindo”, mas evitaremos mudar a posição, observando, já neste caso, a intenção de nos acomodarmos melhor, bem como a aversão que a dor nos traz. Se sentirmos uma coceira, ela será observada apenas como sensação, recebendo o rótulo mental “sentindo, sentindo”, sem que, no entanto, deixemos de observar o desejo de coçar. Está claro que, se uma dessas sensações atinge níveis insuportáveis, nada nos impede de movermos algum membro, contanto que estejamos conscientes disto, observando primeiro a intenção. Então, surge uma intenção de mover o braço; depois, movimentamo-nos vagarosamente, observando cada movimento detalhadamente, com a nota mental correspondente, “movendo, movendo”; quando a mão tocar o ponto que incomoda, observar o contato “tocando, tocando”, observando sempre o surgimento, o aumento de intensidade, o declinar e o desaparecimento da sensação. Observando, logo a seguir, o voltar do braço para a posição primitiva.

Logo que a sensação foi satisfeita, fixar a atenção para o objeto principal da contemplação, o toque de ar “entrando e saindo” pelas narinas. Quando perceber que vai tossir, dar o rótulo mental “sentindo”, ou “intenção”. Ao tossir, dar o rótulo mental “tossindo”; quando sentir uma sensação de frio ou calor, uma rajada de vento, “sentindo, sentindo”. Quando perceber ruídos abdominais, dar o rótulo mental correspondente “ouvindo”, ou “sentindo”, conforme tenha chegado esta sensação à mente pela porta da audição, ou do corpo, na ideia tátil. Ao sentir a respiração nas narinas, dar o rótulo mental “entrando”, “saindo”, “entrando” “saindo”.<sup>2</sup>

### *Fatos Que Podem Ocorrer Durante a Meditação*

Em certas ocasiões, tão logo se verifiquem alguns progressos na prática da meditação, pode acontecer que o praticante se surpreenda balançando o corpo para a direita e para a esquerda, o que não deve ser motivo de preocupação. Entretanto, ele não deve procurar sentir nenhuma satisfação nisso, apenas observar o fato.

Se aparecem tremores, sensações dolorosas, impressão de engasgo, ou de asfixia, sensação de calor ou de frio, algum estremecimento ou arrepio que passa pelas costas, ou mesmo pelo corpo inteiro, apenas observar os fatos. Essas diferentes sensações não devem preocupar, são fatos comuns e sempre presentes em nós. Como a mente, em condições habituais, está atenta a estímulos de maior interesse, essas sensações passam despercebidas. Com o desenvolver da contemplação, as faculdades mentais tornam-se mais claras e temos melhor consciência destas

sensações. Prosseguindo firmemente na contemplação, estas sensações observadas aos poucos cessam. Se o praticante vacila, parando a meditação devido a estas impressões, nunca se libertará delas.

Durante a meditação, pode acontecer que sobrevenha a sensação de estarmos por alguns instantes, fora do corpo e voltarmos, depois de concluído o exercício. Não se aconselha cultivar esta sensação, porém, quando ocorrer, observar o fato e não se assustar.

Em alguns casos, pode acontecer a percepção de fenômenos psíquicos, tais como visões, sons ou vozes, odores etc. Esses fenômenos surgem devido ao acúmulo de impressões, desde a infância ou de vidas passadas, guardadas no arquivo da memória, no subconsciente, podendo vir à tona (ao consciente). No Budismo todos os fenômenos e estados mentais, até os mais sutis e elevados, são analisados e observados da mesma forma que os fenômenos do plano físico; eles surgem e passam, são criações da mente do próprio indivíduo. O importante a observação com equanimidade, analisando e observando esses fatos sem medo e sem apego; somente deste modo poderá surgir a compreensão desses fenômenos e o autoconhecimento.

#### *Atenção nos Estados de Consciência \*6*

Sabe-se que somente um pensamento aparece de cada vez num determinado momento, apesar de a mente, desatenta, não conseguir separá-los com precisão. Assim, quando a mente entra em contato com um objeto de pensamento ou um objeto dos sentidos, podemos estar vigilantes desse contato. Se a mente só capta uma coisa de cada vez, e estando a percepção bem desenvolvida, os pensamentos de apego e má vontade não poderão aparecer simultaneamente, naquele determinado momento.

Gautama Buda comparou a mente à impressão que dá um macaco inquieto, pulando de galho em galho, em busca do fruto que o satisfaça, através da infindável selva de eventos condicionados. A futilidade e a irrealidade inerentes a tal modo de existência são evidentes logo que o indivíduo principia a ver claramente.

Assim, ficaremos como espectadores da nossa mente, sem facilitar a chegada ou dificultar o aparecimento de pensamentos e sensações agradáveis, desagradáveis e indiferentes. Como a mente está em constante contato com um “objeto de pensamento”, ou um “objeto dos sentidos”, em todos os instantes constantemente nela aparecem sentimentos como apego, má vontade, ressentimento, raiva, etc. é evidente que, se uma pessoa encontra-se com a mente condicionada, é conseqüentemente arrebatada por sentimentos como esses; além de permitir a continuidade do sofrimento que aí se origina, é incapaz de distinguir o bem do mal, o certo do errado, o verdadeiro do falso. Sendo assim, o problema é como neutralizar o aparecimento de sentimentos, tais como: lembranças, ressentimentos, má vontade, apego, etc., quando a mente entra em contato com um desses objetos. Temos a tendência de buscar satisfação em tudo. Por esse motivo, estamos sempre predispostos a acolher pensamentos que nos dão satisfação, e rejeitar os que nos desagradam. Tudo contemplaremos sem apego e sem aversão.

Desta forma, podemos observar que as ideias e pensamentos, como nascem, morrem. A impermanência é a lei a que tudo está sujeito neste mundo. No fluir da mente, na correnteza da vida, nada fica, como folhas mortas que passam nas águas de um rio.

Os pensamentos surgem dos cinco sentidos e da própria mente. Assim, temos a visão, que depende diretamente dos olhos e da forma dos objetos, os condicionadores da consciência visual; a audição, que depende diretamente do aparelho da audição e das vibrações sonoras, Os condicionadores da consciência auditiva; o olfato, que depende diretamente do aparelho olfativo e dos odores, os condicionadores da consciência olfativa; o paladar, que depende diretamente do aparelho gustativo e dos sabores, os condicionadores da consciência gustativa; o corpo e o tato, que dependem diretamente do revestimento cutâneo e mucoso e dos objetos tangíveis, os condicionadores da consciência da corporalidade e da tátil, e, finalmente, o sentido da mente, dependendo da própria mente e dos objetos mentais, ideias e pensamentos, os condicionadores da mente pensante, que identifica os pensamentos por imagens e por palavras.

Observando os pensamentos nas portas dos sentidos, no caso da meditação formal sentada, a única que irá funcionar é a porta da audição. Os olhos estão fechados, ou semi-abertos, o olfato sentindo algum odor, o paladar não vai funcionar porque não estaremos comendo. Então, a porta da audição estará aberta; a qualquer som rotular “ouvindo, ouvindo” e tão logo ele passe, voltar à observação do ar “entrando e saindo”. Se for um tipo de som que perdure por mais tempo, rotular duas ou três vezes mais, procurando não dar atenção e voltar à contemplação do corpo no ar “entrando e saindo”.

Os pensamentos surgem de duas maneiras principais: por imagens ou por palavras. Ao ver mentalmente alguma coisa, um lugar, uma pessoa, uma situação, um objeto, rotular esta vivência dizendo mentalmente “vendo, vendo”. Com este simples rotular, o pensamento é cortado, este fluxo é podado; tão logo esse pensamento passe, voltar à observação do corpo no ar “entrando e saindo”. Outras vezes, o pensamento surge por palavras então nos falamos mentalmente; neste caso, observar o pensamento e rotular “pensando” ou “falando, falando” (o nome que se dá é secundário, o importante é ter consciência daquilo que está ocorrendo no momento). Ao vermos mentalmente uma pessoa falando, a nota mental poderá ser “vendo”, ou “ouvindo”, conforme a impressão mental predominante. Quando a mente pensante surge por intermédio de palavras, daremos a nota mental “pensando”. Muitas vezes, surge um pensamento por palavras em forma de diálogo, merecendo, então, a nota mental “falando”. Ao ouvir mentalmente um som, uma música, rotular esta vivência como “ouvindo, ouvindo”, ou “pensando, pensando”.

Quando a mente se desviar da observação do toque do ar nas narinas, acompanhamo-la para onde ela for. Suponhamos que apareça um pensamento de qualquer natureza, uma lembrança, uma dúvida, uma fantasia. Este pensamento deve ser observado somente como um pensamento, sem apego, se for agradável, e sem aversão, se for desagradável. Que fique bem clara a nossa posição de observador, e não de juiz da nossa mente.

Assim, qualquer que seja o pensamento, deverá ser ele observado com equanimidade, como se o observássemos de fora, sem reação subjetiva, como um sábio observa um objeto. Não devemos observá-lo subjetivamente como “meu pensamento”, mas objetivamente como um pensamento”. É necessário não esquecer a ideia ilusória do eu, e não observar o pensamento como: “eu estou pensando”. Muitas vezes, um pensamento traz consigo emoções ou sensações agradáveis, desagradáveis e indiferentes — alegria, medo, angústia, dúvida, ou perplexidade. Assim sendo, observaremos também o sentimento que surgir. Podemos, então, observar como o pensamento surge com clareza, se não for perturbado pela aversão, e como desaparece com facilidade, se não for retido pelo apego.



Desta forma, a meditação budista consiste no desenvolvimento do poder de concentração da mente para o que é chamado “acuidade”, pela exclusão de todos os objetos externos, ou conceitos relacionados. Neste objetivo, a atenção é despojada de todas as eventuais associações mentais; o braço que é erguido deixa de ser “meu braço”, o corpo que está de pé, sentado ou deitado, não é mais “meu corpo”. É justamente o objetivo de uma contemplação impessoal. Por esses meios a mente é vigiada, posta sob controle completo, separada de todas as falsas interpretações e paixões que ela engendra. A mente, de fato, torna-se despersonalizada, contempla as sensações físicas e mentais, conforme provem do exterior, soltas e sem envolvimento. Somente quando esse processo de despersonalização mental está completo é que a mente se torna capaz de perceber a realidade que se acha além das formas sempre mutantes. Ela então torna-se um instrumento afiado, temperado para o gume do fio da navalha com a qual corta firme os laços da Ignorância.

Para colocar o caso de um outro modo, a mente, que até este ponto esteve construindo, momento-a-momento, o contínuo de sua ilusória concepção de personalidade, subitamente quebra a sequência daquela atividade; não está mais atada a ela e imediatamente penetra numa nova esfera de conhecimento. Quando isso acontece, a cadeia de causa-e-efeito, a qual está ligada pelas reações emocionais e intelectuais, é quebrada; então, não há mais carma enraizado no desejo, e, por isso, nenhuma projeção na direção do futuro da *Samsara*. A incessante roda de nascimentos e mortes chega a um fim na frase budista: “o fogo das paixões está extinto”, e assim o Nirvana é alcançado.

Os estados de consciência surgem devido a não se ver com clareza a Realidade. Quando procuramos ver o que nos levou a um determinado estado de consciência e quando percebermos a realidade, a luz virá e este estado de consciência cessará.

Assim, toda vez que a mente for a um estado de consciência, poderemos observar que sempre houve desejo, ignorância e ilusão por uma determinada coisa, e a mente foi a um estado de consciência. O desejo nos leva a pensamentos do passado; é o desejo quem busca, no fundo do subconsciente, todo o arquivo da memória, imagens, sons, lembranças e, então, nossa mente vai à saudade, à tristeza, ao medo. Muitas impressões e traumas que arquivamos quando criança surgem novamente determinando associações de ideias e pensamentos, e a mente vai aos mais diferentes estados de consciência sem sabermos o porquê.

Se alguém, numa noite escura, passando por baixo de uma árvore, julga ver perto do seu rosto uma serpente pendurada num galho, se assusta e dá um salto para trás; logo depois, uma luz se acende e a pessoa vê que era uma corda que estava pendurada, e não uma serpente. Esse alguém se assustou e teve medo porque não estava vendo realmente a verdade, estava tornado de ilusão e ignorância devido à escuridão. Da mesma forma, o medo aparece na nossa mente porque não vemos com clareza a realidade, devido à escuridão da ignorância. O medo, como todos os estados de consciência, surge por condições e passa por condições.

Na meditação o que vier à mente sistematicamente, temos que observar e rotular imediatamente. A compreensão de determinadas situações ou estados de consciência surgirá da visão intuitiva, quando a mente não estiver dirigida, porque toda vez que tentarmos dirigir a mente para determinado assunto, iremos dirigi-la baseados nos nossos condicionamentos e a mente ficará deformada. Então rotulando, rotulando de um momento para outro, aflora a verdadeira solução; aí, rotulamos e compreendemos superando uma série de problemas.

O sono é um dos obstáculos à meditação. A mente evita ser observada, porque está habituada a ficar solta, pulando de galho em galho, como um macaco na selva. É próprio da natureza da mente buscar sempre prazeres nas portas dos sentidos, na visão, na audição, no olfato, no paladar, no tato e na própria mente. Quando tentamos tirar a mente do seu *habitat* natural, ela usa de todos os subterfúgios para nos tirar da meditação. Como um peixe fora da água, treme, anela e faz todo esforço para voltar à água. A atenção sobre a mente é a contemplação do estado mental do momento presente. Durante a meditação a mente poderá estar com desejo, apego, saudade, tristeza, sensualidade, deprimida, cansada, distraída, em dúvida, dispersa, sonolenta, inquieta, irritada, colérica. Todos estes estados de consciência que surgem devem ser observados apropriadamente, sem apego ou aversão, com os rótulos mentais específicos correspondentes: “deprimida”, “distraída”, “saudosa”, “colérica”, etc.

Pela simples observação de como surge e passa aquele pensamento, ganhamos tranquilidade e compreensão, isto é, sabedoria. Este tipo de meditação é chamado *Vipassana* (introspecção).

O sentido desta meditação é observarmos aquilo que é, sem nenhum condicionamento; o que vem à tona no momento; observar e rotular é a única maneira de ganhar autoconhecimento. A única maneira de conhecer a mente, de conhecer os pensamentos e ver esta inteiração mente-corpo, corpo-mente e através da observação, entrando neste nosso laboratório, que temos à mão e não sabemos como usar.

Nesta meditação viveremos no aqui e no agora, no momento presente; e apenas no momento presente é que está o Real porque o passado já passou e o futuro ainda não chegou; quando temos contato com o agora é que vemos o Real e que Podemos compreendê-lo. Então, aquilo que ocorre no momento na mente, nós observamos rotulando. Na vida cotidiana, por exemplo, suponhamos que, por falta de plena atenção, estejamos coléricos, dominados pela má vontade e pelo ódio. Resulta curioso e paradoxal que a pessoa colérica não tenha realmente consciência de que está colérica. Porém, no instante em que se torna consciente da presença desse estado na sua mente, começa a controlar-se e a apaziguar-se. Devemos examinar a natureza dessa cólera e como ela surge e desaparece. O importante é também não pensar “estou colérico”, ou “minha cólera”, mas ter consciência do estado da mente colérica e permanecer atento a este fato, isto é, observar e examinar de um modo objetivo a mente dominada pela cólera. No caso específico da cólera, não transformá-la em mansuetude, mas, sim, dela estar plenamente consciente. Havendo o apercebimento puro e simples do fato, aquilo que é se extingue. Não é preciso, necessariamente, que desejemos essa extinção e nos esforcemos para isso. Tal desejo e esforço longe de conduzirem à extinção, impedem-na.

Difícil é o apercebimento pronto, que nos condiciona, mas, no momento em que nos apercebemos desses condicionamentos, eles podem cessar e ser destruídos. Esta é a atitude que se deve adotar no tocante a todos os estados mentais (sentimentos, emoções, etc.).

“É o conhecimento do obstáculo o fator que libera, e não o esforço para dele nos livramos. É só quando se compreende a sua limitação que o pensamento limitado deixa de existir.” (Krishnamurti.)

Quando nenhum pensamento ou sensação surgir na mente, voltamos novamente nossa atenção para a respiração, até que, com a concentração natural a que a mente vai sendo submetida à observação pura, menos pensamentos surjam. Quando isso acontecer, eles aparecerão com

muita clareza. Do mesmo modo, podemos comparar a mente a um lago cuja superfície está continuamente encrespada pelas ondas; só poderemos ver o fundo quando a agitação cessar e, conseqüentemente, a água se tornar clara e transparente. Assim, nossa atenção vai ficando concentrada unicamente no ato de inspirar e expirar o ar pelas narinas, nada mais, até que chegue o momento em que desaparece a própria atenção na respiração. Somente então podemos dizer que a nossa mente está começando a ficar concentrada e tranquila.

O rótulo mental é apenas um auxiliar usado para facilitar, controlar e estimular a Plena Atenção; evita que sejamos levados pela sucessão de pensamentos e isola-nos dos pensamentos, não permitindo que nos identifiquemos com eles. O rótulo mental, sendo também um pensamento isolado do turbilhão de pensamentos, faz com que nos transformemos em mero observador neutro de tudo o que ocorre na mente, sem julgar, aceitando a verdade da vivência que está sendo vivida.

Além da nota mental específica, pode-se empregar a expressão “e daí...” que muito auxilia o praticante a não se envolver nos diferentes assuntos que surgem na mente, tais como: pensamentos, lembranças, sensações de qualquer natureza etc.; porém deve-se ter o cuidado de não utilizá-la como expressão de indiferença. Por exemplo, se durante a meditação surgir uma lembrança, observar o fato apenas como lembrança, anotando “e daí...”, prosseguindo a atenção na respiração, como já foi explicado.

O rótulo mental, além do que já foi dito, também chamado guarda da mente, é a arma para que nós tenhamos a permanente vigília, a permanente alerta e faz com que a energia surja. Um simples observar, sem nenhum nome ou rótulo, daquilo que ocorre no momento, e acabamos ficando sonolentos, perdendo-nos com facilidade. O rótulo mental evita que a mente se perca e vagueie indo a estados negativos de consciência — raiva, tristeza etc. Tão logo observamos e rotulamos, o fluxo passa e, pelo simples observar, vamos ganhando autoconhecimento; percebemos como tudo surge e passa. Quanto mais contemplamos o surgir e o desaparecer dos pensamentos, tornamo-nos conscientes de sua existência e de sua natureza específica. A influência dominante que o pensamento exerce sobre nós torna-se cada vez mais fraca e de escravos dos nossos pensamentos passamos a ser senhores.

#### *Atenção nos Assuntos da Doutrina (Verdade Sobre o Nosso Ser)*

Pela ignorância nós nos identificamos com os pensamentos e embarcamos neles e, quando nos apercebemos, já vários pensamentos passaram e se foram por falta da Plena Atenção. Então, para haver progresso nesse autoconhecimento, na Doutrina, temos que desenvolver a Sabedoria, e não meramente concentração, porque a descoberta única do Buda, a chave para Iluminação, foi a descoberta deste tipo de meditação, que é um simples observar do fluxo de fenômenos psicofísicos em que nós não dirigimos a mente. Nos outros tipos de meditação daquela época e predominantes ainda hoje, como já foi dito, a mente é sempre dirigida por palavras ou mantras, para um ponto ou um objeto etc.

Pela meditação vamos compreender que toda imagem por palavras, sons ou melodias, lembranças, etc. é condicionada por uma base interna (o corpo e a mente) e pelos objetos da mente, que são todas as experiências que temos guardado no subconsciente. Pela natureza insatisfatória da mente, tudo o que experimentamos volta de uma maneira incontrollável, e embarcamos no turbilhão dos pensamentos.

A verdadeira libertação vem unicamente pela compreensão, pela Sabedoria, penetrando e vendo como surgem e como passam os desejos, os apegos, as lembranças e outros pensamentos; esse autoconhecimento (Sabedoria) só é possível quando há concentração. é impossível desenvolver a sabedoria sem desenvolver a concentração, porém a concentração, só, não traz libertação; é força bruta: suprime as impurezas, mas não vai à raiz.

A meditação nos Quatro Fundamentos da Plena Atenção exige de nós apenas a atitude de alerta. Alertas e atentos a tudo o que ocorre em nosso ser físico, emocional e mental. Não devemos ter apego nem aversão a qualquer forma de pensamento, seja ele elevado ou negativo. Esta meditação nos dá cada vez mais autoconhecimento e sabedoria, que jamais poderíamos obter por leituras, ou instrutores. Nossas imperfeições passam a ser dominadas, não pela coerção, repressão ou força de vontade, e, sim, pela correta compreensão, sabedoria, percepção, vivência do momento que passa em toda a sua plenitude. Quando percebemos um desejo no momento exato em que ele vem surgindo, isso é libertação, pois ele cessa, deixa de existir e se transforma em simples pensamento, porque apenas o contemplamos como mero espectador que observa o seu surgir, seu passar e o seu desaparecer.

Na meditação da Plena Atenção mental não há esforço, nem há intenção de concentrar-se em um único objeto. É uma meditação que desenvolve a contemplação dinâmica ou momentânea de todas as vivências, ou tornadas de consciência do instante presente na observação de todos os fenômenos psicofísicos.

A concentração momentânea, descoberta por Gautama Buda, é a única maneira que temos para penetrar nas três características da existência (Impermanência, Insatisfatoriedade e Impessoalidade), em todos os fenômenos psicofísicos. Nós só podemos perceber e compreender gradativamente estas três características, quando seguimos o fluxo destes fenômenos e notamos que são como um rio em região de corredeira. O rio nunca é o mesmo, nem sequer por dois momentos consecutivos, mas um constante vir-a-ser, um vir sempre em mutação.

A concentração momentânea permite perceber cada momento de consciência, seja ele predominante do corpo — como na observação do ar entrando e saindo pelas narinas durante a respiração, seja ele predominante do verbo — no caso de qualquer atividade verbal, tanto da mente como na própria palavra -, seja ele predominante da mente — vendo ou ouvindo nas portas dos sentidos.

Na observação de um momento de consciência com predominância do corpo — o ar entrando, provocado pela inspiração — há um surgir, uma vivência e um desaparecer, e a mente que observa, rotulando, “entrando”; e a mente observando o ar saindo na expiração – há também um surgir, uma vivência e um desaparecer que são um novo momento, que nada tem a haver com o anterior.

A mente que observa também tem um surgimento, uma vivência e um desaparecimento, assim como todos os outros fenômenos que ocorrem, tanto na porta dos sentidos, no próprio corpo, como na mente; são todos impermanentes; não existe nada de permanente neste ser, tudo é um fluxo, tudo é um vir-a-ser. A penetração desta primeira característica, a lei geral da Impermanência, é fundamental para compreender a Realidade interna. Quando compreendemos esta lei, vamos compreendendo a segunda característica, isto é, este vir-a-ser, esta existência, este complexo de fenômenos psicofísicos que são insatisfatórios. E quando

compreendemos a Impermanência e a Insatisfatoriedade, gradativamente compreendemos a Impessoalidade, isto é, a inexistência de um *eu*, ou de um algo permanente, porque tudo é um fluxo. Assim, percebemos como a natureza e impessoal, o que significa a inexistência de um dono deste corpo, desta mente. Vemos que esse corpo não é “meu”, que não tem sentido dizer “eu”, porque o “meu” sempre aponta para um proprietário, um dono, e esse dono seria “eu”.

Ignorância é justamente o oposto destas três características e condiciona todas as nossas interpretações do mundo fenomênico, colocando-nos num estado de distorção hipnótica do pensamento e da visão. Nesse estado de distorção, somos levados a imaginar que o que é Impermanência (*anicca*) é permanência (*nicca*); o que é Sofrimento (*dukkha*) é fonte de prazer (*sukkha*); e o que é Impessoalidade, um fluxo (*anatta*) é uma entidade fixa (*Atta*). Esta percepção do eu, essa percepção de permanência, que é satisfatoriedade — é a raiz de todos os sofrimentos possíveis.

Para desenvolver, na meditação introspectiva, a investigação da Doutrina e alegria que nos leva à verdadeira compreensão da Realidade, a mente não deve estar agitada ou preocupada; este não é o momento adequado; deve-se, em primeiro lugar, desenvolver a concentração de tranquilidade, como na meditação do Amor Universal, que traz calma, tranquilidade, boas vibrações. Somente após desenvolver a tranquilidade, passando para a meditação introspectiva, é que será possível ver o *Dharma*, a Realidade interior, a Verdade sobre o nosso ser.

Quando a mente está sonolenta, entorpecida, sem ânimo, não é o momento adequado para desenvolver a concentração de tranquilidade, mas, sim, para desenvolver a investigação da Doutrina que cria energia e alegria. Nesta ocasião, é favorável fazer ligeiras reflexões sobre a natureza da Doutrina; sempre muito curtas para evitar cair no pensamento discursivo, esse monólogo interior, esse pensamento sem qualquer controle que não sai da mente e que surge de uma maneira impessoal. Este é um modo pelo qual nós ganhamos mais compreensão. Por exemplo, reflexões sobre os Cinco Agregados da existência: ouvindo um som, refletir que é um fenômeno condicionado que, devido ao contato, traz à existência a sensação, a percepção, a volição e a consciência. Observando que a mente vagou, refletir que a mente vagou, porque naquele momento exato faltou a Plena Atenção. Com isso, ganhamos autoconhecimento porque percebemos como a natureza é impermanente, insatisfatória e impessoal. \*7

## OS QUATRO ESFORÇOS MENTAIS

Os Quatro Esforços Corretos, \*\*8 na meditação ou na vida cotidiana, são os seguintes:

1. Esforço de evitar.
2. Esforço de superar.
3. Esforço de fazer surgir.
4. Esforço de manter e desenvolver.

1. Toda vez que surgir na mente qualquer estado de consciência, como saudade, sensualidade, ódio etc., tão logo surja o primeiro pensamento, devemos observá-lo e rotular; com esse rotular do pensamento, o fluxo será cortado. Este é um esforço para evitar que a mente vá a estados negativos de consciência.

Na vida cotidiana este esforço nos leva a desenvolver qualidades boas, como tolerância, paciência, compreensão. Pela falta de atenção, não temos consciência destes estados negativos e embarcamos facilmente neles.

2. Toda vez que percebemos que nossa mente já foi a um estado negativo ou insalubre de consciência, devemos imediatamente observar e rotular aquele estado negativo; com esse rotular do pensamento o fluxo será cortado. Isto acontece porque a Plena Atenção, naquele momento exato, não estava estabelecida; não estávamos vivendo o momento presente e a concentração falhou. Este esforço de superar, tanto na meditação formal sentada, como na vida cotidiana, também nos leva a desenvolver qualidades positivas, como paciência, tolerância, compreensão, etc.

3. A meditação é já em si, é um esforço para fazer surgir os estados positivos de consciência que ainda não surgiram, isto é, fazer surgir aquilo que há de mais saudável, mais benéfico. Porque a meditação desenvolve a moralidade, a concentração, a tranquilidade, a paz, a Plena Atenção e a Sabedoria — estados que trazem bem-estar, não só a nós, como aos demais. A meditação do Amor Universal fundamentalmente é este terceiro tipo de esforço.

4. Tudo o que surgir na mente que seja saudável, salutar, benéfico para o progresso espiritual, devemos estar atentos para que não seja negligenciado, fazendo o esforço correto para que se mantenha sempre presente em nós e se desenvolva até à perfeição.

#### *Plena Atenção na Vida Cotidiana*

Muitas coisas poderão ser compreendidas pela mente capaz de permanecer atenta por longo período de tempo. Desta maneira a consciência atingirá níveis mais elevados e a visão intuitiva desenvolvida nos possibilitará esclarecimentos impossíveis de alcançar pela função intelectual costumeira. À medida que a prática da meditação se desenvolve, desenvolvemos a capacidade de observar o contato físico e mental, em sucessão, dos seis órgãos sensoriais com os seus respectivos objetos.

No Ocidente, homens célebres, em todas as épocas e em diferentes ramos de atividades, obtiveram resultados intuitivamente, devido a seu concentrado poder de atenção. A atenção concentrada desenvolve a intuição e torna mais clara e rápida a faculdade de raciocínio, análise e decisão, como também os sentidos obtêm mais agudeza, finura e perspicácia.

No treino da meditação pode acontecer que a concentração, em alguns indivíduos, transforme-se num hábito quase involuntário, tornando-os escravos dela, de maneira que passem a esquecer-se de tudo o mais, negligenciar muitas vezes afazeres e obrigações necessárias. Tal atitude ou hábito na vida cotidiana é nocivo. Estes, involuntariamente, tornaram-se escravos de seus hábitos, em vez de senhores das suas mentes. Vem a ser sonhadores distraídos de olhos abertos, e não observadores atentos de raciocínio correto.

Deveríamos adotar progressivamente o treino da meditação, acima descrito, nas nossas atividades cotidianas, embora isto seja difícil nas condições em que vivemos, especialmente nas grandes cidades.

O importante da meditação de Plena Atenção é desenvolver, em todos os momentos da vida, em todas as horas e situações, a vigilância e consciência de nossas emoções. palavras,

pensamentos e ocupações. Pela maior capacidade de observação, a tranquilidade interior se desenvolve e a consciência mais lúcida torna o homem mais senhor de si. Isto é possível mesmo para pessoas de muitos afazeres e responsabilidades que pretendem não ter tempo para meditar. Observar e estar atento ao momento presente é meditação, seja na leitura de um livro, seja na realização das diferentes atividades diárias.

A meditação de Plena Atenção não interfere na realização de nosso trabalho cotidiano. Pelo contrário, devemos nos concentrar unicamente no que fazemos. Assim, quando comemos, devemos estar conscientes do comer; quando exercemos as funções naturais devemos estar conscientes disto etc. No decorrer do dia, quando executando uma determinada tarefa, ao percebermos que a mente se desvia do objeto da nossa ocupação, imediatamente observemos este fato e, logo a seguir, retornemos à atenção, à tarefa que estávamos executando. Há, em nós, uma constante preocupação em pensar nas coisas que devemos lembrar e fazer, para mantermos o controle dos fatos. Mas o certo é que a mente deveria permanecer tranquila e passar a funcionar eficientemente apenas quando solicitada, lembrando-nos e orientando-nos em nossos afazeres, resolvendo nossos problemas e dificuldades. A mente pode ser comparada a um arquivo, que deveria ser utilizado somente quando solicitado. Entretanto, o que acontece, e não temos consciência disto, é um incessante monólogo interior e desatenção que nos desgastam inutilmente. Apenas uma pequena parte dos pensamentos que ocupam nossa mente é funcional. A maior parte do que pensamos é inútil. É necessário estarmos vigilantes e atentos a todas as atividades, pois nossos atos e pensamentos, de um modo geral, são executados quase que automaticamente pelos condicionamentos do hábito. Não percebemos a maioria deles; isto nos sobrecarrega e desgasta de tal forma que inibe e perturba nossa capacidade de trabalho e energia criadora.

Carpenter escreveu: “A capacidade da máquina mental aumenta consideravelmente quando a empregamos com concentração e só para um determinado trabalho de cada vez, como quando a deixamos também parada depois de concluído o respectivo trabalho. Ela vem a ser, assim, um verdadeiro instrumento que se põe de lado, depois de ter sido utilizado.”

### *Retiro de Meditação*

Não há dúvida que levar uma vida retirada das agitações e dificuldades, longe dos ruídos e das frequentes solicitações, é muito agradável. O retiro num mosteiro de meditação, a fim de aperfeiçoar a mente e o caráter, ou mesmo como exercício moral e espiritual, fortalece-nos para que, ao sair, possamos prestar melhores serviços ao meio social em que vivemos. Mas, certamente, o mérito não é menor no caso do indivíduo que pratica o Budismo no meio de seus semelhantes, ajudando-os e prestando-lhes serviços.

Os mosteiros foram construídos com a finalidade de abrigar monges, isto é, pessoas que consagram a vida inteira ao desenvolvimento espiritual, e auxiliar e orientar o desenvolvimento daqueles que os procuram. Desta forma, os mosteiros budistas tornaram-se, além de centros espirituais, núcleos de estudo e de cultura.

A meditação de Plena Atenção nos retiros é praticada durante períodos de tempo variáveis de três a vinte e um dias. A meditação no retiro abrange o dia inteiro até a noite. Ali são praticadas as diferentes modalidades de meditação, sentada, andando, trabalhando, etc., já descritas anteriormente. Ao acordar, pela manhã, o treino de meditação é logo posto em prática e se prolonga até ao anoitecer.

O sono<sup>3</sup> é um estado de subconsciência. é semelhante ao primeiro estado de renascimento da consciência e ao último estado de consciência no momento da morte. Este estado de fraca consciência diminui a capacidade de concentração, não permitindo a contemplação.

#### PROTEÇÃO MEDIANTE A PLENA ATENÇÃO \*4

Certa vez o Bem-Aventurado contou a seus monges a seguinte estória:

Houve uma vez, um par de saltimbancos que fazia acrobacias numa vara de bambu. Um dia, disse o mestre-acrobata a seu aprendiz: — Apóie-se nos meus ombros e suba na vara de bambu. — Assim que o aprendiz o fez, falou o mestre: — Agora proteja-me bem, que eu o protegerei. Protegendo-nos e vigiando-nos mutuamente, desta forma, seremos capazes de mostrar nossa habilidade, teremos bom proveito e descenderemos com segurança da vara de bambu. — Mas, disse o aprendiz: — Assim não, mestre. Vós, ó mestre, deveis proteger-vos, enquanto eu também protegerei a mim mesmo. Assim, cada um de nós protegendo e guardando a Si mesmo, melhor desempenharemos nossas tarefas.

O Buda, que passava, ouvindo o colóquio disse:

— Assim é que está certo, — acrescentando ainda: — é exatamente como diz o aprendiz: “Eu mesmo me protegerei” (da mesma forma devem as Bases ou Quatro Fundamentos da Plena Atenção Mental – *Satipatthana* –, serem postas em prática). “Protegerei os outros” (dessa forma devem as bases da plenitude mental ser praticadas). “Protegendo-nos a nós mesmos, protegeremos os outros; protegendo os outros, protegeremos a nós mesmos.”

— E como fazer para proteger a si mesmo e proteger os outros? Pela repetida e frequente prática de meditação.

— E como fazer para proteger os outros e proteger a si mesmo? Pela paciência e Pela indulgência, por uma vida pura e de não-violência, Pela bondade e compaixão. (*Satipatthana Samyutta* n° 19.)

Este *sutra* pertence ao número considerável de ensinamentos importantes e eminentemente práticos de Buda, que se acham ocultos como um tesouro enterrado, desconhecido e sem uso. Assim, este texto contém uma importante mensagem para nós, e o fato de ele ainda estar lacrado com o selo da Plena Atenção (Vigilância) é um apelo adicional á nossa atenção.

#### *O Indivíduo e a Sociedade*

O *Sutta* trata das nossas relações com outrem, das relações do indivíduo com a sociedade. Resume, de modo sucinto, a atitude do Budismo ante os problemas do indivíduo e da ética social, do egoísmo e do altruísmo. Sua essência está contida nestas duas sentenças:

“Protegendo-nos a nós mesmos, protegeremos os outros. Protegendo os outros, protegeremos a nós mesmos.” Estas duas sentenças completam-se mutuamente e não devem ser tornadas ou observadas separadamente.



Hoje em dia, quando se dá tanta ênfase no serviço social, uma pessoa pode, por exemplo, ser tentada a observar, em apoio a suas ideias, apenas a segunda sentença. Mas qualquer observação unilateral desvirtuaria o ponto de vista de Buda.

Tem de ser lembrado que, na estória, o Buda aprova expressamente as palavras do aprendiz, isto é, que se tem primeiro de observar cuidadosamente Os próprios passos ou ações, se se deseja proteger os outros da dor. Todo aquele que está mergulhado no atoleiro não pode ajudar os outros a sair dali. Neste sentido, a autoproteção constitui a base indispensável para a proteção e a ajuda a ser dada nos outros. A autoproteção, entretanto, não é a proteção egoística. é o autocontrole, é o autodesenvolvimento ético e espiritual.

Há algumas grandes verdades que são tão compreensíveis e profundas, que até parecem ter uma escala cada vez mais larga de significações e se expandem com a nossa própria capacidade de compreensão e prática nas mesmas. Tais verdades são aplicáveis em vários níveis de compreensão e são válidas em muitos aspectos de nossa vida. Após atingirmos o primeiro ou o segundo nível, surpreende-nos ver que gradativamente novas perspectivas se abrem ao nosso entendimento, iluminadas por essas verdades. Isto também autentifica as duas grandes verdades do nosso texto, as quais examinaremos agora minuciosamente.

“Protegendo-nos a nós mesmos, protegeremos os outros” — a verdade desta assertiva principia num nível muito simples e prático. Este primeiro nível material da verdade é tão evidente por si mesmo, que apenas precisamos dizer umas poucas palavras a seu respeito. É óbvio que a proteção à própria saúde envolvia a proteção da saúde do nosso próprio ambiente, tanto o mais próximo quanto o mais remoto, especialmente quando se trate de doenças contagiosas. O cuidado e a circunspeção, no tocante aos nossos atos e movimentos, protegerão os outros do sofrimento que lhes pode advir em consequência de nosso descuido ou negligência. Mediante uma conduta cuidadosa, abstenção de álcool e outros tóxicos, autocontrole em situações que possam conduzir à violência — de todos esses e de muitos outros modos -, podemos proteger os outros, ao protegermos a nós mesmos.

### *O Nível Ético*

Chegamos agora ao nível ético dessa verdade. A autoproteção moral salvaguardará os outros, individual e socialmente, de nossas próprias paixões desenfreadas e impulsos egoístas. Se permitirmos que as três raízes de todo o mal — o apego, o ódio e a ignorância — achem guarida em nossos corações, então os ramos dessas raízes irão disseminar-se e alargar-se como parasitas selvagens, asfixiando toda vegetação sadia e nobre que germina ao redor. Mas, se nos protegemos contra as três raízes do mal, os outros seres humanos estarão livres de nosso impudente apego ao domínio e poder, da nossa desenfreada luxúria e sensualidade, da nossa inveja e do nosso ciúme. Estarão livres de atos dilacerantes ou até destrutivos e criminosos, consequentes do nosso ódio, das nossas explosões de ira, da difusão, de nossa parte, de uma atmosfera de antagonismos e disputas que tornam insuportável a vida para aqueles com quem convivemos. Os nocivos efeitos de nossa cobiça e ódio sobre os outros não se limitam, todavia, aqueles seres humanos que são objetos passivos, ou vítimas, de nosso ódio, ou os seus haveres objetos de nossa cobiça. A cobiça e o ódio tem poder contagioso e, portanto, seus efeitos letais multiplicam-se. Se não pensamos em outra coisa, senão em desejar e arrebatrar, adquirir e possuir, conservar e apegarmo-nos, então podemos fazer surgir e fortalecer esses instintos possessivos também nos outros. Nosso mau exemplo pode servir de padrão de comportamento dentro de nosso meio ambiente. Poderá, por exemplo, influenciar

nossos colegas de trabalho, etc. Nossa conduta talvez induza outros a imitar-nos na satisfação comum de desejos vorazes, ou é provável que despertemos ressentimentos e espírito de competição, avivando nos outros o desejo de vencer-nos na corrida. Se somos dominados pela sensualidade, podemos atizar o fogo da luxúria nos outros. Nosso ódio talvez cause o ódio e a vingança aos outros. Também pode acontecer que nos aliemos a outros ou os instiguemos a atos comuns de ódio e beligerância. A cobiça e o ódio são realmente como as doenças contagiosas. Protegeremos os outros, pelo menos até certo ponto, se nos protegermos e tornarmos-nos tão imunes quanto possível contra essas maléficas epidemias.

### *Proteção Pela Sabedoria*

Com relação à terceira raiz do mal, o embuste ou a ignorância, sabemos muito bem quanto mal pode ser feito aos outros através da estupidez, da irreflexão, dos preconceitos, ilusões e embustes de uma simples pessoa.

Sem sabedoria e conhecimento as tentativas para protegermos a nós mesmos e aos outros quase sempre fracassarão. Poder-se-á divisar o perigo somente quando já for muito tarde; não se poderá fazer previsão para o futuro, não se saberá a exata e efetiva significação da proteção e da ajuda. Portanto, com a autoproteção mediante sabedoria e conhecimento, protegeremos os outros das danosas consequências da nossa própria ignorância, de nossos preconceitos, contagiantes fanatismos e embustes.

A História tem mostrado que os grandes e destrutivos embustes das massas, muitas vezes, começaram ou foram atizados por um simples indivíduo, ou por um pequeno número de pessoas. A autoproteção, mediante a sabedoria e o conhecimento, nos tornará, a nós mesmos e ao nosso ambiente, imunes contra os perniciosos efeitos de tais influências.

Indicamos, resumidamente, a força e extensão do impacto que nossa própria vida privada pode ocasionar na vida dos outros. Se deixarmos intactas as fontes reais ou potenciais do mal social dentro de nós, qualquer atividade social externa, de nossa parte, resultará tão fútil quanto manifestadamente incompleta. Se somos, entretanto, movidos por um espírito de responsabilidade social, não nos devemos esquivar da árdua tarefa da autoproteção, isto é, de autodesenvolvimento moral e espiritual. A preocupação com as atividades sociais não podem servir de escusa ou fuga ao primeiro dever, o de pôr em ordem, antes de mais nada, a nossa própria casa. Por outro lado, aquele que diligentemente se devota ao auto-aperfeiçoamento moral e ao autodesenvolvimento espiritual será uma força ativa e poderosa para o bem da Humanidade — mesmo sem engajar-se numa atividade social externa. Seu silencioso exemplo, por si só, dará ajuda e coragem a muitos, mostrando que os ideais de uma vida pura e isenta de egoísmo podem ser realmente vividos e não são apenas tópicos de sermões.

### *O Nível Meditativo*

Passaremos, agora, ao próximo nível, que é o mais elevado na interpretação do texto. É ele expresso nas seguintes palavras do *Sutta*: “Como pode alguém, protegendo-se a si mesmo, proteger os outros? Pela prática repetida e frequente da meditação.”

À autoproteção moral faltará estabilidade, na medida em que permaneça como uma rígida disciplina, reforçada por uma luta de motivações e hábitos conflitantes de conduta e pensamento. Os desejos passionais e as tendências egoísticas provavelmente atingirão maior

intensidade se se tentar silenciá-los por pura força de vontade. Mesmo que alguém temporariamente seja bem sucedido em dominar os impulsos passionais ou egoísticos, o insolúvel conflito interior lhe impedirá um progresso moral e espiritual e lhe atingirá o caráter. Além disso, a desarmonia interior, causada por uma forçada supressão dos impulsos, buscará saída na conduta externa e tornará o indivíduo irritável, recalcado, dominador e agressivo para com os outros. Assim, o mal poderá não só atingi-lo, mas também aos outros, em virtude de um método errado de autoproteção.

Só quando a autoproteção moral se tornar uma função espontânea, quando ocorre tão naturalmente como o fechamento protetor das pálpebras ante o mais leve contato com um corpo estranho, é que então nossa estatura moral proporcionará real proteção e segurança a nós mesmos e aos outros. Essa naturalidade da conduta moral não uma dádiva dos céus, mas uma conquista alcançada, não só nesta vida, como também em existências anteriores, pela prática e aperfeiçoamento repetidos. Portanto, diz o nosso *sutra* que, só pela prática constante, nossa autoproteção tornar-se-á bastante forte para que possa também proteger os outros.

Todavia, se essa constante prática do bem situa-se apenas no nível prático, emocional e intelectual, suas raízes não se firmarão e aprofundarão suficientemente. Tal prática constante deve estender-se também ao nível do aperfeiçoamento meditativo. Pela meditação, os motivos práticos, emocional e intelectual de autoproteção moral e espiritual, tornar-se-ão nossa propriedade mental, que não se poderá perder de novo facilmente. Por isso, o nosso *sutra* fala de cultivo mental — *bhavana*. Esta é a mais alta forma de proteção que nosso mundo pode proporcionar (à parte dos aperfeiçoados Estágios de Santidade). \*9

Uma mente meditativa vive em paz consigo mesma e com o mundo. Nenhum mal ou violência dela pode advir. A paz e pureza que ela irradia subjugarão o poder e serão uma benção para o mundo. Será um fator positivo na sociedade, mesmo que viva em reclusão e silêncio. Quando a compreensão e o reconhecimento do valor de uma vida meditativa se extinguirem numa nação, será o primeiro sintoma da deterioração espiritual.

### *Proteção aos Outros*

Temos agora de considerar a segunda parte da palavra do Buda, que é um complemento necessário da primeira: “Protegendo os outros, protegemo-nos a nós mesmos. E como? Pela paciência e indulgência, por uma vida não-violenta e inocente, Pela bondade e compaixão.

Aquele, cujas relações com o próximo são governadas por esses princípios, proteger-se-á a si mesmo de modo melhor que qualquer arma poderosa ou força física poderão fazê-lo. Aquele que é paciente e indulgente evitará conflitos e querelas e transformará em amigos todos aqueles aos quais demonstrou uma paciente compreensão. Aquele que não usa da força ou coerção raramente tornar-se-á, em condições normais, objeto de violência, bem como jamais a provocará. E, se acaso encontrar violência, logo a dissipará, assim como não perpetuará a situação através da vingança. Aquele que tem amor e compaixão por todos os seres e é livre de hostilidade vencerá a má vontade dos outros e desarmará o violento e o brutal. Um coração compassivo será o refúgio de todo mundo.

Agora compreenderemos melhor como essas duas sentenças complementares do texto se harmonizam. A autoproteção moral é a base indispensável. Mas a verdadeira autoproteção só é possível quando não entra em conflito com a proteção dos outros; aliás, não apenas se

degrada, mas também se expõe ao perigo, todo aquele que busca autoproteção às expensas dos outros. Por outro lado, a proteção aos outros não deve conflitar com os quatro princípios, isto é, Paciência, Não-Violência, Bondade e Compaixão, e nem deve interferir com o livre desenvolvimento espiritual do indivíduo, conforme acontece no caso de várias doutrinas “totalitárias”. Assim, na concepção budista de autoproteção, todo egoísmo é excluído; na proteção aos outros a violência e a interferência não encontram guarida.

Autoproteção e proteção a outrem correspondem as duas grandes virtudes: Sabedoria e Compaixão. A correta autoproteção é a expressão da sabedoria e a correta proteção aos outros é o resultado da compaixão. Sabedoria e Compaixão, sendo os elementos característicos de *Bodhi*, ou Iluminação, encontraram a mais elevada perfeição no Integralmente Iluminado, o Buda. A existência do seu desenvolvimento harmonioso constitui um traço característico de todo o *Dharma* (Doutrina). Encontramo-lo, por exemplo, nos quatro Sublimes Estados\*10, onde a equanimidade corresponde à sabedoria e autoproteção; enquanto que a Bondade, a Compaixão e a Solidariedade humana correspondem à compaixão e proteção aos outros.

Estes dois grandes princípios de autoproteção e proteção a outrem são de igual importância, quer para a ética individual, ou social, e estabelecem a harmonia entre ambas. Seu benéfico impacto, entretanto, não se detém no nível ético, mas conduz o indivíduo às culminâncias da mais alta realização do *Dharma*, enquanto, ao mesmo tempo, cimenta uma base sólida, no sentido do bem-estar social.

A compreensão destes dois grandes princípios de Autoproteção e Proteção a Outrem, como manifestações das virtudes da Sabedoria e Compaixão, é de vital importância para a educação budista, tanto para os jovens como para os adultos. Em verdade, são eles, estes dois princípios, que constituem a pedra fundamental na construção do caráter, e merecem um lugar de relevo na atual tentativa, de âmbito mundial, de renascimento do Budismo.

“Eu protegerei a mim mesmo.” Assim devemos estabelecer nossa plena Atenção mental, guiando-nos por ela e devotando-nos à sua prática.

“Eu protegerei a outrem.” Assim devemos estabelecer nossa vigilância e devotarmo-nos à prática da Plena Atenção, visando nossa própria libertação, bem como a felicidade e o bem-estar de muitos.” \*\*11

## MENTE CONSCIENTE E SUBCONSCIENTE

A mente abrange a mente consciente e a mente inconsciente. A mente consciente, conhecida como mente objetiva, voluntária, exterior ou superficial, tem conhecimento do mundo objetivo através das seis faculdades dos sentidos, sendo que a sexta depende da faculdade mental — *indriya* — que está em relação com os objetos mentais, ideias, pensamentos, concepções etc. O raciocínio e intelecto são as funções mais importantes da mente consciente.

A mente inconsciente, conhecida também como subconsciente, subjetiva, interior ou profunda, percebe pela intuição; é clarividente, vê, sente e percebe sem auxílio intermediário dos órgãos dos sentidos. Através da mente subconsciente podem ser adquiridas as faculdades de clarividência, telepatia, levitação, etc. Admite-se que a maior parte de nossas capacidades mentais estejam latentes na mente inconsciente<sup>4</sup>. O subconsciente ou superconsciente, em

certas religiões, é interpretado como a presença de Deus, Inteligência Suprema ou Consciência Cósmica.

O inconsciente cósmico só é inconsciente enquanto estamos separados dele, isto é, enquanto não temos consciência da realidade. Na medida em que despertamos e entramos em contato com a realidade, não há nada de que não tenhamos consciência; o inconsciente torna-se consciente e, quando isso acontece, deixa de ser inconsciente, tendo sempre em mente que ele não se transforma em intelecto reflexivo. Como diz o Prof. Suzuki: “Na realidade, o inconsciente é o que é mais íntimo e, precisamente em virtude dessa intimidade, temos dificuldade em deitar-lhe a mão, Pela mesma razão por que o olho não pode ver-se a si mesmo. O tornar-se, portanto, consciente do inconsciente requer um treinamento especial por parte da consciência.”\*12. Tornar consciente o inconsciente significa viver em verdade; esse objetivo da apreensão dinâmica e plena do mundo é que é o objetivo da meditação budista.

À medida em que há progresso na mente consciente, devido ao conhecimento, o homem desenvolve mais o intelecto, dando-lhe maior importância, atribuindo-lhe o cetro das conquistas, em todos os campos da atividade humana. Várias condições contribuem para o embotamento da mente consciente: os condicionamentos as coisas do passado, representados pelas crenças, filosofias, teorias e conceitos, aos quais a mente se apega em função da procura e do desejo de segurança e de satisfação dos sentidos, que criam novas necessidades, obrigando-nos a desejar o que julgamos melhor. O intelecto é necessário para determinar, embora vagamente, onde está a realidade; mas a realidade só é captada quando o intelecto renuncia a suas pretensões sobre ela. A inteligência e a conceituação só são necessárias para compreender as nossas próprias limitações. Somente pela introspecção, desenvolvida na prática da Plena Atenção ou Vigilância, é que a mente se libertará desses condicionamentos, adquirindo tranquilidade, possibilitando a sabedoria do subconsciente vir à superfície, revelando todo o conhecimento acumulado e arquivado.

Esta mente, ó discípulos, é luminosa mas é maculada (no homem comum, não-esclarecido) por manchas adventícias. Esta mente, ó discípulos, é luminosa e é livre das manchas adventícias no Nobre Ser<sup>5</sup>. (*Anguttara-Nikaya* I.)

### *Percepções Psíquicas*

Pode-se definir a mente como a soma da ação psíquica consciente e inconsciente. Pelo treino da meditação, como em raros casos espontâneos que surgem na vida comum, ocorre o desenvolvimento e o aguçamento dos sentidos psíquicos, adquirindo as pessoas as faculdades conhecidas como clarividência (percepção extrassensorial); telepatia (transmissão de pensamento); premonição (antevisão de ocorrências futuras); projeção (saída no corpo astral); regressão de memória (lembrança das vidas remotas); psicocinesia (ação mental sobre a matéria); etc. Estas faculdades nada mais São que resultados da libertação das energias psíquicas mentais, denominadas *siddhis* em sânscrito, ou *iddhi* em páli. Essas manifestações psíquicas algumas vezes estão ligadas ao desenvolvimento espiritual, mas nem sempre caracterizam espiritualidade, e podem levar facilmente o indivíduo ao orgulho, vaidades e exibições, dificultando a espiritualidade. Quando os homens usam o poder da mente concentrada de uma forma construtiva, harmoniosa e benéfica, se diz habitualmente que este poder provém de Deus; quando usam o poder da mente de forma negativa, diz-se que provém de Satã, demônio, espírito do mal, etc. “A crença em dois poderes, o do bem e o do mal, é um resíduo de ideias supersticiosas. As forças da natureza não são boas nem mas, dependem do

uso que fazemos delas. Podemos usar a eletricidade para fins utilitários, aquecimento, luz, mover máquinas, etc., ou para eletrocutar alguém. Portanto, o bem e o mal, em realidade, estão na mente do homem.” (Dr. Joseph Murphy, *Telepsiquismo*.)

A medida que o homem progride no caminho, a manifestação das energias psíquicas e mentais – *iddhis* — é percebida, habitualmente, sob a forma de poder, que traz consigo um aumento do amor altruísta e benevolência, justiça e compaixão, e sua influência é sentida no ambiente das relações na vida diária.

O iogue Ramacháraca diz: “É verdade que alguns, chegando é consciência da sua natureza real, sem compreender o que isso tudo significa, podem cometer o erro de utilizar o poder da vontade despertada para fins egoístas. Assim, são conhecidos os casos de magia negra, como também são constatados casos bem conhecidos da história e da vida contemporânea. Todas estas pessoas de grande poder psíquico chegaram cegamente à consciência, ou parcial consciência da sua natureza real, mas faltou-lhes a influência dos ensinamentos superiores. O mau uso do poder da vontade só traz sofrimentos e inquietações...” \*13

Convém salientar, nessa questão, que tais capacidades existem em todos os seres humanos em estado latente, e, quando despertadas, manifestam-se em maior ou menor grau de desenvolvimento. Só funcionam nos planos do “eu” que está sujeito ao desejo e, portanto, a utilizá-lo em seu próprio favor. Esses poderes e capacidades, quando normais, são exercidos consciente e voluntariamente. Mediunidade, por exemplo, não é uma capacidade espiritual mas, antes, uma anormalidade, já que resulta de algo que se passa no corpo do homem, do qual ele não é consciente, além de constituir um grande perigo para sua saúde. Assim como a mediunidade, também qualquer outra manifestação conseguida através do hipnotismo, ou qualquer processo em que o homem se torne passivo e sujeito a intervenções alheias.

Os feiticeiros não têm nenhum poder, porém quando querem rogar uma praga para uma pessoa, avisam-na de que foi amaldiçoada; esta obedece à sugestão, que se torna, então, um movimento do seu próprio pensamento; e como os pensamentos são criadores, eles ferem a própria pessoa.

As leis da natureza são impessoais e implacáveis; a mesma verdade se aplica também á nossa mente, portanto não devemos lidar com forças que não conhecemos. Por exemplo, se, desconhecendo as leis da eletricidade, não sabemos o que é um isolante ou um condutor, corremos o sério perigo de sermos eletrocutados.

O Buda mostrou que o desenvolvimento de poderes psíquicos, sem estar fundamentado numa forte moralidade, não é objetivo da vida espiritual e, entre as maneiras errôneas de viver, apontava o fazer profissão do magnetismo, hipnotismo, quiromancia, cartomancia, astrologia etc., previsão do futuro, ou interpretação de sonhos. Porém, achava que não se devia renunciar a tais poderes, buscá-los intencionalmente, ou repudiá-los caso surgissem espontaneamente.

Quando, repentinamente, aparece a manifestação da plena consciência da força do nosso corpo astral, denominada, no Budismo, percepção psíquica aguda ou “despertar do *Kundalini*” (força vital no Ioga), esta manifestação, que é uma das formas da percepção supraconsciente, aparecendo em pessoas não esclarecidas, pode causar espanto, trauma, podendo leva-las a perturbações mentais, ou mesmo á morte.

No Budismo não há nada oculto; comprova-se a existência do poder psíquico, porém não se lhe dá importância fundamental. Entretanto, aparecendo espontaneamente, o fato é considerado e analisado da mesma maneira como observamos e analisamos os fenômenos do mundo físico.

Gautama Buda prevenia os monges em não usar de poderes psíquicos, pois considerava tal procedimento uma fraqueza, um modo barato de atrair o povo, especialmente no que concerne aos ensinamentos da Doutrina que aguçam a compreensão. Por esse motivo, empregava a palavra, e somente a palavra, em todas as circunstâncias.

Certa vez, o Bem-Aventurado, encontrando um asceta que praticava austeridades durante muitos anos, perguntou-lhe o que pretendia obter após tanto esforço. O asceta orgulhoso respondeu que queria conseguir o poder de atravessar o rio andando sobre as águas. Respondeu o Buda: “Vais lucrar muito pouco com tanto trabalho e desperdício de tempo, pois com algumas moedas poderás conseguir que um barqueiro o leve em poucos minutos.”

No livro *An Introduction to Zen*\*14 encontramos um lindo texto, que se segue:

Certa vez, quando o mestre Bankei calmamente pregava a seus seguidores, sua fala foi interrompida por um sacerdote de nome Shinshu que acreditava em milagres e pensava que a salvação vinha da repetição de palavras sagradas.

Mestre Bankei, incapaz de continuar a palestra, perguntou ao sacerdote o que queria ele dizer.

— O fundador da minha religião, — continuou o sacerdote — estava na margem de um rio com um pincel na mão. Seu discípulo estava na outra margem segurando uma folha de papel. E o fundador escreveu o Santo nome de Amida no papel, através do rio, pelo ar. Podes fazer algo tão milagroso?

— Não, — disse Bankei — só posso fazer pequenos milagres como: comer, quando estou com fome; beber, quando tenho sede e, quando insultado, perdoar.

### *Os Três Magos e o Buda*

Certa vez, três mestres de magia pediram ao Buda para demonstrarem seus poderes psíquicos (milagres).

Gautama Buda colocou-os em salas separadas e deixou-os à vontade. Decorrido algum tempo, chamou-os e pediu que contassem o que tinham conseguido fazer. Cada um contou fatos diferentes.

Para o primeiro, Buda disse:

— O ser bestial vermelho, com uma coroa de fogo na cabeça, que você materializou, nada mais é senão o fogo que você mesmo extraiu do abismo infinito; com isso queimou casas de indefesos. Vai depressa e ajuda-os!

Para o segundo disse:

— O dragão com rosto de donzela, que você materializou e viu, nada mais é senão as ondas que você desviou do seu ritmo normal, causando inundações; apressa-te para ajudar as vítimas!

Para o terceiro disse:

— A águia gigantesca voando que você viu, foi o furacão que destruiu toda a safra dos lavradores; vai, corre e compensa as perdas!

Continuando, disse aos magos:

— Onde está a utilidade desses poderes? Devem concordar que os milagres não são úteis, porque o principal milagre da existência vocês não perceberam. Não perceberam a existência fora da forma; se percebessem poderiam dirigir a atenção acima dos limites terrestres. Continuando presos à matéria, seus pensamentos concentrados atraíram ondas de elementos das forças da natureza. O desequilíbrio causado por esse maior condensamento, provocou abalos em várias regiões da terra. Até uma pequenina pena caída da asa de um pássaro pode provocar um trovão em longínquos mundos. Respirando o ar, já mantemos contato com o Universo.

Um sábio de verdade sempre se eleva, não se apegando ao nome e forma; mas provocar um imprudente e irrefletido desequilíbrio na Natureza não deve ser ocupação de um sábio: \*15

### *Contra Exibições de Poderes Psíquicos*

Conta-se que, através das práticas do joga, Devadata conseguiu desenvolver grandemente os poderes psíquicos. Certa vez, um Marajá ofereceu uma rica taça de ouro incrustada de pedras preciosas ao homem que pudesse alcançá-la sem subir no topo do bambu, onde estava pendurada. Vieram muitos iogues, magos e faquires para tentar a prova. Em vão invocaram os seus poderes ocultos. Sabendo do que se passava, Devadata resolveu competir. Sentou-se no chão, perto do Marajá, e concentrou toda a sua força mental. E o povo assombrado viu que Devadata, aos poucos, ia-se elevando no ar. E, assim, levitando, conseguiu obter a taça sem subir no bambu. Contento com a façanha, Devadata foi procurar Gautama Buda e narrou-lhe o ocorrido. Buda sorriu e respondeu serenamente:

— De que valem estes poderes, meu filho? Nada significam para o teu progresso espiritual. São apenas demonstrações vãs.

Indignado, Devadata irritou-se com a resposta de Buda e abandonou-o. Foi para a cidade e começou a pregar contra ele. Mas este continuou sereno e deixou Devadata entregue ao seu próprio destino.

Certa tarde, quando Devadata caminhava pela floresta junto com um de seus discípulos, de repente caiu em areias movediças. Apesar de toda a sua clarividência, não viu o perigo e, desesperado, começou a afundar.

O discípulo correu para salvá-lo, mas nada conseguiu. E Devadata morreu colhido pelas areias movediças. \*16

### *Quando um Discípulo de Buda Deixa de o Ser*

Na estação das chuvas, muitos discípulos se estabeleceram na comarca de Vriji, desolada pela fome. Um dos discípulos propôs aos seus irmãos que se elogiassem mutuamente perante o povo dizendo: “Este monge é um santo, teve visões celestes, possui faculdades sobrenaturais e pode fazer milagres.” E os aldeões dirão: “Certamente é uma felicidade que estes santos varões venham entre nós na estação da chuva. Deste modo o povo nos dará oferendas de boa vontade e não sofreremos fome.”

Quando o Buda soube disto, mandou que Ananda reunisse todos os discípulos e disse-lhes:



— Dizei-me, ó discípulos, quando é que um discípulo deixa de o ser?

Sariputra respondeu-lhe:

— O bom discípulo não deve quebrar o voto de castidade; se o quebra, não é discípulo de *Sakyamuni*<sup>7</sup>.

O bom discípulo não deve tirar a vida a nenhum ser inofensivo, sequer a de um verme, formigas ou outros insetos.

O bom discípulo não deve vangloriar-se de virtude, nem de nenhuma qualidade sobre-humana. O discípulo que, por egoísmo ou proveito pessoal, se envaidece de possuir faculdades extraordinárias, de ter visões celestes, ou de agir por meio de milagres, não é discípulo de *Sakyamuni*.

— Assim, ó discípulos, não vos deveis valer de feitiços nem de orações, porque são inúteis, já que tudo está regido pela lei do carma. Quem tenta fazer milagres, não compreendeu a doutrina do *Tathagata*.<sup>\*17</sup>

Gautama Buda não diferencia o mundo físico do psíquico ou astral; ambos são produções mentais. O psíquico é o resultado da ação mental, tendo a mesma sequência do mundo físico em relação as nossas faculdades dos sentidos. Assim, os fenômenos psíquicos são manifestações da consciência por meio da matéria; tanto faz que estes fenômenos se manifestem na matéria do corpo físico, como do psíquico e psíquico-sutil, ou seja astral e mental.

No Budismo todos os planos da consciência são formações mentais sempre ligadas as percepções dos fenômenos objetivos ou subjetivos; não há diferença de princípios entre os dois modos de ver e observar.

... O artista puro, que trabalha por amor sua obra, está algumas vezes mais firmemente colocado no verdadeiro caminho de que o ocultista que imagina haver apartado de si o interesse próprio, porém que, em realidade, apenas alargou os limites da experiência e do desejo e transferiu os seus interesses à coisas relacionadas à sua maior expansão de vida.

... Cresce como a flor, inconscientemente, mas ardendo em ânsias de entreabrir sua alma à brisa. Assim é como deves avançar, abrindo a tua alma ao eterno. Mas há de ser o eterno o que deve desenvolver a tua força e a tua beleza, e não o desejo de crescimento. Porque, no primeiro caso, florescerás com a beleza da pureza, e, no outro, te endureces com avassaladora paixão da importância pessoal... (*Luz no Caminho*, Mabel Collins.)

\*1 Veja meditação do Amor Universal

\*2 Iogue Ramachácará, *Raja Yoga*, Editora Pensamento.

\*3 Veja o discurso sobre o Estabelecimento da Plena Atenção, *Satipatthana Sutta*

\*4 Em parte, resumo das apostilas da S.B.B. do Ven. *Bhikkhu* Anurudha.

\*\*5 Também chamada “posição de lótus”.

1. O exercício de concentração na respiração também pode ser praticado com a mente concentrada nos movimentos de subida e descida do abdômen na inspiração e na expiração.

2. A expressão *in e out*, em inglês, para nós, de língua portuguesa, parece melhor; está menos condicionada às palavras “entrando e saindo”.

\*6 Em parte, do Curso de Psicologia do Autoconhecimento-Meditação Budista, do Monge Kaled Amer Assrany.

\*7 Observação dos Sete Fatores de Iluminação:

\*\*8 Veja *Sabhasava Sutta* (Todos os obstáculos)

3. “Os sonhos são dramatizações do subconsciente; por esse motivo são eminentemente pessoais; os animais também sonham.” (Dr. Joseph Murphy.)

\*8 Resumo da conferência do Ven. Nyanaponika Mahathera, publicada Pela Buddhist Publication Society Kandy, Ceilão. Apostila da S.B.B., 1970.

\*9 Veja Graus de Iluminação

\*10 Veja “Os diferentes Graus de *Dhyana*”, cap. V.,

\*\*11 Em síntese, com uma mente bem dirigida criamos nossos amigos e quando mal dirigida criamos nossos inimigos. Amigos e inimigos, na realidade, não existem, são formações mentais criadas pelas nossas palavras, ações e pensamentos.

4. O inconsciente, ou subconsciente, pode nos oferecer sugestões, ideias, respostas e previsões relativas a assuntos nos quais nossa atenção está concentrada. Assim é capaz de Fornecer previsões financeiras a um banqueiro, diagnósticos a um médico, fórmulas a um químico, novas ideias a um inventor (cientista). Desta maneira, somos capazes de receber informações intuitivas do subconsciente com relação a um assunto no qual a nossa atenção está concentrada. (Dr. Joseph Murphy, *Telepsiquismo*.)

\*12. D. T. Suzuki. Erich Fromm, Richard de Martino, *Zen-Budismo e Psicanálise* (Ed. Cultrix, São Paulo).

5. *Nobre Ser é o Discípulo que entrou na Corrente;*

\*13 Iogue Ramacháracá, *Raja Ioga*, Editora Pensamento, São Paulo.

\*14 Peter Pauper Press, Mount Vernon, Nova Iorque.

\*15 Saint-Hilaire, *Criptogramas do Oriente*

6. *Devadata*: um dos discípulos de Gautama Buda, primo de sua esposa Yasodhara.

\*16 Chiang Sing, *Mistérios e Magias do Tibete*, Editora Rodemar, Rio de Janeiro, 1965.

7. *Sakyamuni*, na literatura do budismo Mahayana é termo empregado para designar Gautama Buda.

\*17 Yogi Kharishnanda, *Evangelho de Buda*, Editora Pensamento, São Paulo.

## II. DISCURSOS E TEMAS ESCOLHIDOS SOBRE MEDITAÇÃO

### DISCURSO SOBRE O ESTABELECIMENTO DA PLENA ATENÇÃO: *SATIPATTHANA SUTTA*

#### *Resumo*

Certa vez, quando o *Bhagavat*\*1 residia no país dos Kurus, num burgo chamado Kamassadhama, dirigiu-se aos discípulos como se segue:

— Ó discípulos!

— Senhor! responderam eles.

E o Sublime falou:

— Só há um caminho, ó discípulos, que conduz à purificação dos seres, à extinção do sofrimento e da tristeza, à destruição dos males físicos e morais, à aquisição da conduta reta, à realização do Nirvana. Este caminho é o dos Quatro Fundamentos do Estabelecimento da Atenção (Vigilância).

— E quais são esses Quatro Fundamentos?

— Ei-los aí, ó discípulos. Primeiro, observando o corpo, o discípulo permanece enérgico, claramente consciente, compreensivo, atento, vencendo os desejos e as contrariedades do mundo; segundo, observando as sensações; terceiro, observando a mente; quarto, observando o diferentes assuntos da Doutrina, ele se torna enérgico, compreensivo, atento, afastando os desejos e as contrariedades deste mundo.

### *1. Vigilância em Relação ao Corpo (Kaya)*

E como, ó discípulos, um discípulo permanece observando a corpo?

Aqui, ó discípulos, indo à floresta, ao pé de uma árvore, ou num lugar isolado, o discípulo se senta com as pernas cruzadas, o corpo ereto, permanece atento e fixa a atenção em frente a si. Então, atentamente ele inspira, atentamente ele expira. Ao inspirar lentamente, observa: “Lentamente inspiro.” Ao expirar lentamente, observa: “Lentamente expiro.” Inspirando rapidamente, observa: “Rapidamente inspiro.” Expirando rapidamente observa: “Rapidamente expiro.”

“Sentindo todo o corpo, inspiro”, assim se exercita.

“Sentindo todo o corpo, expiro”, assim ele se exercita.

“Acalmando as atividades do corpo, inspiro”, assim se exercita.

“Acalmando as atividades do corpo, expiro”, assim ele se exercita.

Do mesmo modo, ó discípulos, que um hábil oleiro, ou um aprendiz de oleiro, torneando lentamente um vaso, observa: “Faço girar lentamente”, e torneando rapidamente, observa: “Rapidamente faço girar.” Da mesma maneira, ó monges, um monge inspirando lentamente, observa: “Lentamente inspiro... Acalmando as atividades do corpo, expiro”, Assim ele se exercita etc.

Desta maneira, permanece o discípulo observando o corpo interiormente e exteriormente. Permanece observando a dissolução do corpo (sensação de não sentir a presença do corpo); permanece observando o surgimento do corpo (sensação de sentir a presença do corpo); permanece observando o surgimento e a dissolução do corpo. “Eis aí o corpo” — diz, e esta introspecção está presente nele, somente para o necessário conhecimento e reflexão, ficando liberto e não se apegando a nada neste mundo<sup>8</sup>.

É assim, ó monges, que um discípulo permanece observando o corpo.

Ainda mais, ó monges, um discípulo quando caminha, observa: “Caminho”; quando está em pé, observa: “Estou em pé”; e quando está sentado, observa: “Estou sentado”; quando está deitado, observa: “Estou deitado”; estando o corpo nesta ou naquela posição, o discípulo tem consciência de estar nesta ou naquela posição.

Deste modo, permanece o discípulo observando o corpo, interior e exteriormente...(aqui se repete a mesma fórmula acima).

É assim também, ó monges, que o discípulo permanece observando o corpo.

Ainda mais, quando o discípulo vai ou vem, tem plena consciência disto; olhando em frente ou ao redor, estendendo ou encolhendo os membros, tem plena consciência disto; levando a

cua de mendicância e usando vestes monásticas, ele tem plena consciência disto; comendo, bebendo, mastigando, saboreando, evacuando, urinando, ele está perfeitamente consciente disto; andando, estando em pé, sentando, adormecendo, levantando, falando, ou guardando silêncio, ele está perfeitamente consciente disto.

Do mesmo modo que permanece observando o corpo interiormente, permanece observando o corpo exteriormente.

É assim também, ó monges, que um discípulo permanece observando o corpo.

Ainda mais, o discípulo observando o corpo da planta dos pés ao alto da cabeça, coberto de pele e cheio de diversas impurezas, ele pensa: “Há neste corpo: cabelos, pelos, unhas, dentes, pele, músculos, tendões, ossos, medula, rins, coração, fígado, pleura, baço, pulmões, intestinos, mesentérios, estômago, excrementos, biles, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, saliva, mucos, urina.”

Do mesmo também, ó discípulos, que num saco com duas aberturas, contendo diferentes grãos, tais como arroz, feijão, ervilha, grão-de-bico, gergelim, então um homem que vê com clareza, tendo-o aberto, examina os grãos dizendo: isto é arroz, isto é feijão, isto é ervilha, isto é grão-de-bico, isto é gergelim; assim, também, um discípulo que observa o corpo da planta dos pés ao alto da cabeça, percebe-o coberto de pele e cheio de diversas impurezas, sabe: “Há neste corpo: cabelos, pelos, unhas, gordura, lágrimas, saliva, mucos, sinóvia, urina.”<sup>9</sup>

Deste modo o discípulo permanece observando o corpo interiormente e exteriormente...

É assim também, ó monges, que um discípulo permanece observando o corpo.

Ainda mais, ó monges, o discípulo examina o corpo tal como é composto pelos elementos: “Há neste corpo o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo, o elemento ar.

Do mesmo modo também, ó discípulos, um háil açougueiro ou um aprendiz de açougueiro, um homem que trabalha para sustentar-se, que tivesse abatido uma vaca e, tendo-a esquartejado, senta-se numa encruzilhada (para vender a carne). Assim também, o discípulo examina este corpo tal como é, composto de elementos: “Há neste corpo o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo, o elemento ar.”

O açougueiro não se liberta da percepção da vaca enquanto a alimenta, levando-a para o matadouro, atando-a ao mourão, matando-a, e nem mesmo quando vê a carcaça da rês; nem quando a descarna e a faz em pedaços a percepção da vaca desaparece. No entanto, sentado com a carne à sua frente para vender, depois de ter despojado a vaca, a percepção dela desaparece e nasce a percepção da carne. Para ele não existe este raciocínio: “Estou vendendo a vaca; essas pessoas estão levando a vaca.” Porque, de fato, só lhe ocorre o seguinte raciocínio: “Estou vendendo carne; essa gente, na verdade, está levando a carne...”

É assim também, ó monges, que um discípulo permanece observando o corpo.

E ainda mais, quando um discípulo vê um corpo morto há um dia ou mais, inchado, azulado, putrefato, refletirá sobre seu próprio corpo, observando: “Meu corpo tem a mesma natureza deste, ele se tornará também assim, não posso evitá-lo.”<sup>10</sup>

Deste modo, permanece observando o corpo interiormente, permanece observando o corpo exteriormente...

É assim também, ó monges, que um discípulo permanece observando o corpo.

E mais ainda, quando um discípulo vê um cadáver despedaçado pelos abutres, roído pelos vermes, refletirá sobre seu próprio corpo: “Este corpo tem a mesma natureza, ele se tornará também assim, não posso evitá-lo.”

Assim permanece observando o corpo interiormente; permanece observando o corpo exteriormente...

É assim também, ó monges, que um discípulo permanece observando o corpo.

E mais ainda, quando um discípulo vê um cadáver com o arcabouço ainda unido por tendões, tendo ainda restos de carne e manchas de sangue, refletirá sobre seu próprio corpo: “Este corpo tem a mesma natureza, ele se tornará também assim, não posso evitá-lo.”

Assim permanece observando o corpo interiormente, permanece observando o corpo exteriormente...

É assim também, ó monges, que um discípulo permanece observando o corpo.

E mais ainda, quando um discípulo vê um cadáver com o arcabouço ósseo ainda ligado por tendões, sem nenhuma carne, porém com manchas de sangue, refletirá sobre seu próprio corpo: “Este corpo tem a mesma natureza, ele se tornará também assim, não posso evitá-lo.”

Assim permanece observando o corpo interiormente, permanece observando o corpo exteriormente...

É assim também, ó monges, que um discípulo permanece observando o corpo.

E mais ainda, quando um discípulo vê um cadáver com o arcabouço ósseo ainda ligado por tendões, sem nenhuma carne ou manchas de sangue, ele refletirá sobre seu próprio corpo: “Este corpo tem a mesma natureza, ele se tornará também assim, não posso evitá-lo.”

Assim permanece observando o corpo interiormente e exteriormente...

É assim também, ó discípulos, que um discípulo permanece observando o corpo.

E ainda mais, quando o discípulo vê um cadáver, os ossos dispersos separados dos tendões, aqui um osso da mão, lá um osso do pé, aqui uma tíbia, lá um fêmur; aqui uma bacia, lá vértebras, adiante um crânio, ele refletirá sobre seu próprio corpo: “Este corpo tem a mesma natureza, ele se tornará também assim, não posso evitá-lo.”

Assim permanece observando o corpo interiormente e exteriormente...

É assim também, ó monges, que um discípulo permanece observando o corpo.

Além disso, quando o discípulo vê um esqueleto com os ossos embranquecidos como conchas ao sol, ele refletirá sobre seu próprio corpo observando: “Meu corpo tem a mesma natureza que este, ele se tornará também assim, não posso evitá-lo.”

Deste modo permanece um discípulo observando o corpo interiormente e exteriormente... É assim também, ó monges, que um discípulo permanece observando o corpo.

E ainda mais, quando o discípulo vê um esqueleto após um ano, que não é mais do que um montículo de ossos empilhados, ele refletirá sobre seu próprio corpo dizendo: “Meu corpo tem a mesma natureza que este, ele se tornará também assim, não posso evitá-lo.”

Do mesmo modo permanece um discípulo observando o corpo interiormente e exteriormente...

É assim também, ó monges, que um discípulo permanece observando o corpo.

E ainda mais, quando um discípulo vê um esqueleto, os ossos desintegrados e reduzidos a pó, ele refletirá sobre seu próprio corpo: “Meu corpo tem a mesma natureza que este e se tornará igual, não posso evitá-lo.”

É assim que um discípulo permanece observando o corpo interiormente e exteriormente... Ele permanece observando o surgimento do corpo; permanece observando a dissolução do corpo; permanece observando o surgimento e a dissolução do corpo.

“Eis aí o corpo” — esta introspecção está presente nele, somente para o necessário conhecimento e reflexão, e ele se torna liberto, não se apegando a nada neste mundo.

É assim, ó monges, que um discípulo permanece observando o corpo.

## 2. *Vigilância em Relação as Sensações (Vedana)*

E como, ó discípulos, um discípulo permanece observando as sensações?

Eis aí: um discípulo sentindo uma sensação agradável, observa: “Esta é uma sensação agradável”; sentindo uma sensação desagradável, observa: “Esta é uma sensação desagradável”; sentindo uma sensação indiferente, observa: “Esta é uma sensação indiferente.”

Sentindo uma sensação física agradável, observa: “Esta é uma sensação física agradável”; sentindo uma sensação sutil agradável, observa: “Esta é uma sensação sutil agradável”; sentindo uma sensação física desagradável, observa: “Esta é uma sensação física desagradável”; sentindo uma sensação sutil desagradável, observa: “Esta é uma sensação sutil desagradável”; sentindo uma sensação física indiferente, observa: “Esta é uma sensação carnal indiferente”; sentindo uma sensação sutil, nem agradável, nem desagradável, observa: “Esta é uma sensação sutil nem agradável, nem desagradável.”

Assim, ele permanece contemplando as sensações nas sensações internamente, permanece contemplando as sensações nas sensações externamente, permanece contemplando as sensações nas sensações interna e externamente.

Ele permanece contemplando a originação das sensações, permanece contemplando a dissolução das sensações, ou contempla a originação e dissolução das sensações. Sua plena atenção está estabelecida com o pensamento: “Sensações existem” até o ponto necessário para o conhecimento e reflexão, e vive independente sem se apegar a nada deste mundo.

Assim, ó discípulos, o discípulo permanece contemplando as sensações nas sensações.

### *3. Vigilância em Relação à Mente (Citta) — Estados de Consciência*

E como um discípulo permanece observando os estados de consciência nos estados de consciência da mente?

Aqui, um discípulo, tendo um estado mental com luxúria, observa: “Este é um estado mental com luxúria”; tendo uma mente livre de luxúria observa: “Esta é uma mente livre de luxúria.” Quando há ódio em sua mente, observa: “Há ódio na mente”; quando a mente está livre do ódio, ele observa: “Esta é uma mente livre de ódio”; quando sua mente está perturbada, observa: “Esta é uma mente perturbada”; quando sua mente está livre de perturbações, ele observa: “Esta é uma mente livre de perturbações”; quando sua mente está concentrada, observa: “Esta é uma mente concentrada”; quando sua mente está distraída, sabe: “Esta é uma mente distraída”; quando em sua mente há nobreza, observa: “Esta é uma mente nobre”; quando há vileza em sua mente, ele observa: “Esta é uma mente vil”; tendo em sua mente estados, ele observa que estes estão presentes nela; tendo uma mente livre, ele observa: “Esta é uma mente livre”; tendo uma mente pouco livre, observa: “Esta é uma mente pouco livre.” Tendo um estado mental com medo, ele observa: “Este é um estado mental com medo”; tendo uma mente livre do medo, ele observa: “Esta é uma mente livre do medo.”

Assim ele compreende e observa o estado mental com desejo e o estado mental sem desejo, o estado mental com ressentimento e o estado mental sem ressentimento.

Assim ele permanece contemplando os estados de consciência nos estados de consciência internamente, ou permanece contemplando os estados de consciência externamente, ou permanece contemplando os estados de consciência interna e externamente. Sua atenção está estabelecida com o pensamento: “Eis aí os estados de consciência da mente”; esta introspecção está presente nele, somente para o necessário conhecimento e reflexão e ele permanece livre, sem se apegar a nada neste mundo.

É assim, ó discípulos, que um discípulo permanece observando os estados de consciência da mente.

### *4. Vigilância Relacionada aos Assuntos da Doutrina (Dhamma)*

#### *Observação dos Cinco Impedimentos*

E como um discípulo permanece observando os diferentes assuntos?

Aqui, o discípulo permanece observando os Cinco Impedimentos.

E como um discípulo permanece observando os Cinco Impedimentos?

Aqui, ó discípulos, um discípulo, quando sente o desejo sensual, observa: “Em mim está o desejo sensual”; quando o desejo sensual não está presente nele, observa: “Em mim não está presente o desejo sensual”; ele observa como o desejo sensual não-aparecido, aparece. Ele observa como o desejo sensual aparecido é desenraizado. Ele sabe como o desejo sensual desenraizado não surgirá mais.

Quando a maldade está presente nele, observa: “Há maldade em mim.” Quando a maldade não está presente, ele observa: “Em mim não há maldade.” Ele sabe como a maldade não aparecida, surge; ele sabe como a maldade que surgiu é desenraizada. Ele sabe como a maldade desenraizada não surgirá mais.

Quando a inércia e o torpor estão presentes nele, ele observa: “Em mim estão presentes a inércia e o torpor.” Quando a inércia e o torpor não estão presentes nele, ele observa: “Em mim não estão presentes a inércia e o torpor.” Ele sabe como a inércia e o torpor aparecidos são desenraizados. Ele sabe como a inércia e o torpor desenraizados não surgirão mais.

Quando a agitação e o remorso estão presentes nele, ele observa: “Em mim estão presentes a agitação e o remorso.” Quando a agitação e o remorso não estão presentes nele, ele observa: “Em mim não estão presentes, nem agitação, nem remorso.” Ele sabe como a agitação e o remorso não-surgidos, aparecem; ele sabe como a agitação e o remorso surgidos, são desenraizados; ele sabe como a agitação e o remorso desenraizados não surgirão mais.

Quando a dúvida está presente nele, ele observa: “Em mim está presente a dúvida.” Quando a dúvida não está presente nele, ele observa: “Em mim não está presente a dúvida.” Ele sabe como a dúvida não-surgida, aparece; ele sabe como a dúvida que surgiu é desenraizada; ele sabe como a dúvida desenraizada não surgirá mais.

Deste modo ele permanece observando os diferentes assuntos interiormente; ele permanece observando os diferentes assuntos exteriormente; ele permanece observando os diferentes assuntos interiormente e exteriormente.<sup>12</sup> Ele permanece observando o aparecimento dos diferentes assuntos e permanece observando o desaparecimento dos diferentes assuntos. Ele permanece observando a originação e a dissolução dos diferentes assuntos.

“Eis aí os diferentes assuntos” — esta introspecção está presente nele, somente para o necessário conhecimento e reflexão; e assim ele permanece livre e não se apega a nada deste mundo.

É assim, ó discípulos, que um discípulo permanece observando os Cinco Impedimentos.

#### *Observação dos Cinco Agregados*

E ainda mais, um discípulo permanece observando os Cinco Agregados.



E como um discípulo permanece observando os Cinco Agregados?

Então, ó discípulos, um discípulo observa: “Assim é a matéria (corpo), assim surge a matéria, Assim desaparece a matéria.”

“Assim são as sensações, assim surgem as sensações, Assim desaparecem as sensações.”

“Assim são as percepções, assim surgem as percepções, assim desaparecem as percepções.”

“Assim são as formações mentais, assim surgem as formações mentais, assim desaparecem as formações mentais.”

“Assim é a consciência, assim surge a consciência, assim desaparece a consciência.”

Assim, permanece observando os diferentes assuntos interiormente; permanece observando os diferentes assuntos exteriormente; ele permanece observando os diferentes assuntos interiormente e exteriormente. Ele permanece observando o aparecimento dos diferentes assuntos; ele permanece observando o desaparecimento dos diferentes assuntos; permanece observando a originação e a dissolução dos diferentes assuntos.

“Eis aí os diferentes assuntos” — esta introspecção está presente nele, somente para o necessário conhecimento e reflexão; e ele permanece liberto e não se apega a nada deste mundo.

É assim, que um discípulo permanece observando Os Cinco Agregados.

*Observação dos Seis Órgãos Sensoriais  
(Seis Bases Internas e Seis Externas)*

E ainda mais, o discípulo permanece observando as seis esferas interiores (faculdades sensoriais) e exteriores (objetos dos sentidos)

E como um discípulo permanece observando as seis esferas interiores e exteriores dos sentidos?

Aqui, um discípulo conhece o olho, conhece as formas e os condicionamentos (vínculos) que nascem devido à visão. Ele observa como esse vínculo, que não surgiu, aparece; ele observa como esse vínculo, que surgiu, é quebrado; ele sabe como esse vínculo quebrado não surgirá mais no futuro.

Ele conhece a orelha, conhece os sons e conhece os condicionamentos que nascem devido à audição. Ele observa como este vínculo, que não surgiu, aparece; observa como este vínculo, que surgiu, é quebrado; ele sabe como esse vínculo quebrado no futuro não aparecerá mais.

Ele conhece o nariz, conhece os odores e conhece os condicionamentos que nascem devido à olfação. Ele observa como este vínculo, até então não-aparecido, aparece; ele observa como este vínculo, que surgiu, é quebrado, e sabe como esse vínculo quebrado no futuro não aparecerá mais.

Ele conhece a língua, conhece os sabores, e conhece o condicionamento que nasce devido à gustação. Ele observa como esse vínculo, que não surgiu, aparece; ele observa como esse vínculo; que surgiu, é quebrado; ele sabe como esse vínculo quebrado no futuro não aparecerá mais.

Ele conhece o corpo com seu revestimento, conhece as coisas tangíveis e conhece os condicionamentos ou vínculos que nascem devido ao tato. Ele observa como esse vínculo, que não surgiu, aparece; ele observa como esse vínculo, que apareceu, é quebrado; ele sabe que esse vínculo quebrado no futuro não aparecerá mais.

Ele conhece o órgão da mente, conhece os objetos da mente, e conhece o condicionamento que nasce devido à faculdade mental. Ele observa como esse vínculo não-surgido aparece; ele observa como esse vínculo, que surgiu, é quebrado; ele sabe como esse vínculo quebrado no futuro não aparecerá mais.

Deste modo, permanece observando os diferentes assuntos interiormente; permanece observando os diferentes assuntos exteriormente. Permanece observando a originação dos diferentes assuntos; permanece observando a dissolução dos diferentes assuntos. “Eis aí os diferentes assuntos” — esta introspecção está presente nele, somente para o necessário conhecimento e reflexão; e se torna livre, e não se apega a nada deste mundo.

É deste modo que um discípulo permanece observando as seis esferas interiores e exteriores dos sentidos (seis bases internas e seis bases externas).

#### *Observação dos Sete Fatores da Iluminação*

E ainda mais, o discípulo permanece observando os sete fatores do Pleno Despertar da Iluminação.

E como um discípulo permanece observando os sete fatores do Pleno Despertar da Iluminação?

Assim, ó discípulo, se o fator do Despertar da Plena Atenção mental está presente, o discípulo observa: “Em mim está presente o fator do Despertar da Plena Atenção mental. Se o fator do Despertar da Plena Atenção não está presente nele, observa: “Em mim não está presente o fator do Despertar da Plena Atenção.” Ele sabe quando surge o fator do Despertar da Plena Atenção, que ainda não surgiu, e quando resplandece plenamente o fator do Pleno Despertar da Atenção que surgiu.”

Se o fator do Despertar da Investigação da Lei (Doutrina) está nele, ele observa: “Em mim está presente o fator do Despertar da Investigação da Doutrina; se o fator do Despertar da Investigação da Doutrina não está presente nele, observa: “Em mim não está presente o fator da Investigação da Doutrina.” Ele observa quando o fator do Despertar da Investigação da Doutrina, não-surgido, aparece; e sabe quando o fator do Despertar da Investigação da Doutrina, que surgiu, resplandece espontânea e plenamente.

Se o fator do Despertar da Energia está presente nele, ele observa: “Em mim está presente o fator do Despertar da Energia.” Se o fator do Despertar da Energia não está presente nele, ele observa: “Em mim não está presente o fator do Despertar da Energia.”

Além disso, sabe quando surge o fator do Despertar da Energia que ainda não havia aparecido, e quando resplandece espontânea e plenamente o Despertar da Energia já surgido.

Se o fator do Despertar da Alegria (Êxtase) está presente nele, ele observa: “Em mim está o fator do Despertar da Alegria.” Se o fator do Despertar da Alegria não está presente nele, ele observa: “Em mim não está o fator do Despertar da Alegria.” Ele sabe quando o fator do Despertar da Alegria, até então não-surgido, aparece; e sabe quando o fator do Despertar da Alegria que surgiu, resplandece espontânea e plenamente.

Se o fator do Despertar da Tranquilidade está presente nele, ele observa: “Em mim está o fator do Despertar da Tranquilidade”; se o fator do Despertar da Tranquilidade não está presente nele, ele observa: “Em mim não está o fator do Despertar da Tranquilidade.” Ele sabe quando o fator do Despertar da Tranquilidade, não-surgido, aparece; e sabe quando o fator do Despertar da Tranquilidade, que surgiu, resplandece espontânea e plenamente.

Se o fator do Despertar da Concentração (Observação Pura) está presente nele, ele observa: “Em mim está presente o fator do Despertar da Concentração”; se o fator do Despertar da Concentração não está presente nele, ele observa: “Em mim não está presente o fator do Despertar da Concentração.” E ele sabe quando o fator do Despertar da Concentração, não-surgido, aparece; e sabe quando o fator do Despertar da Concentração, aparecido, resplandece plenamente.

Se o fator do Despertar da Equanimidade está presente nele, ele observa: “Em mim está presente o fator do Despertar da Equanimidade”; se o fator do Despertar da Equanimidade não está presente nele, ele observa: “Em mim não está presente o fator do Despertar da Equanimidade.” Ele observa quando o fator do Despertar da Equanimidade, não-surgido, aparece; ele sabe quando o fator do Despertar da Equanimidade, aparecido, resplandece plenamente.

Deste modo, permanece observando os diferentes assuntos do Despertar da Iluminação interiormente; e permanece observando os diferentes assuntos do Despertar da Iluminação exteriormente...; permanece livre e não se apega a nada deste mundo.

É deste modo, ó discípulos, que um discípulo permanece observando os Sete Fatores do Despertar da Iluminação.

#### *Observação das Quatro Nobres Verdades*

E, ainda, o discípulo permanece observando as Quatro Nobres Verdades.

E como um discípulo permanece observando as Quatro Nobres Verdades?

Aqui, um discípulo compreende exatamente: “Isto é Existência do Sofrimento — *Dukkha*” (Primeira Nobre Verdade) -; e compreende exatamente: “Isto é a origem do Sofrimento” (Segunda Nobre Verdade); e compreende exatamente: “Isto é a Cessação do Sofrimento” (Terceira Nobre Verdade — *Nirvana*); e compreende exatamente: “Isto é o Caminho que conduz à Cessação do Sofrimento” (Quarta Nobre Verdade ou Caminho Óctuplo).

Deste modo, permanece observando os diferentes assuntos interiormente; e permanece observando os diferentes assuntos, exteriormente...; ele permanece livre, e não se apega a nada neste mundo.

É assim, ó discípulos, que um discípulo permanece observando as Quatro Nobres Verdades.

Então, ó discípulos, aquele que praticar assim estes Quatro Fundamentos do Estabelecimento de Plena Atenção Mental, durante sete anos, poderá recolher um desses dois frutos: o estado de *Arahant* (Libertação Completa) nesta vida ou, se ainda ficou algum resíduo de apego, ao estado de não retornar a este mundo (na terra).

Mas deixemos, ó discípulos, esses sete anos de lado.

Aquele que praticar assim os Quatro Fundamentos do Estabelecimento da Plena Atenção durante seis anos, cinco anos, quatro anos, três anos, dois anos, ou um ano, poderá como resultado recolher um destes dois frutos: o estado de *Arahant* nesta vida ou, se ainda resta resíduo de apego, o estado de não retornar a este mundo.

Mas deixemos, ó discípulos, este único ano de lado.

Aquele que praticar assim esses Quatro Fundamentos do Estabelecimento da Plena Atenção durante sete meses, colherá um desses dois frutos: o estado de *Arahant* nesta vida, ou, se ainda lhe resta um resíduo de apego, o estado de não retornar a este mundo.

Mas deixemos, ó discípulos, estes sete meses de lado.

Aquele que praticar assim esses Quatro Fundamentos do Estabelecimento da Plena Atenção durante seis, cinco, quatro, três, dois, um mês, ou mesmo quinze dias, poderá colher um desses dois frutos: o estado de *Arahant* nesta vida ou, se existe ainda um resíduo de apego, o estado de não retornar a este mundo.

Mas deixemos, ó discípulos, esses quinze dias de lado.

Aquele que praticar assim esses Quatro Fundamentos do Estabelecimento da Plena Atenção durante sete dias, colherá um desses dois frutos: o estado de *Arahant* nesta vida, ou, se resta algum resíduo de apego, o estado de não retornar a este mundo.

Só há um caminho, ó discípulos, que conduz à purificação dos seres, à conquista dos sofrimentos e dos males, à destruição das dores físicas e morais, à aquisição da conduta reta, à realização do Nirvana. Estes são os Quatro Fundamentos do Estabelecimento da Plena Atenção.

É com este intento que isto foi dito.

Assim falou o *Bhagavat* para Os discípulos. (*Majjhima Nikaya*) n.º 10.) \*2

## DISCURSO SOBRE TODOS OS OBSTÁCULOS: *SABBASAVA SUTTA*

### *Resumo*

Assim, ouvi:

Certa vez, no mosteiro de Anathapindikā, no parque Jeta de Savatthi, o Bem-Aventurado falou aos discípulos:

— O modo de sobrepujar todos os obstáculos, discípulos, eu vos ensinarei. Escutai e refleti bem.

A destruição dos obstáculos, ó discípulos, eu vos digo: é para aquele que sabe e que vê, não para aquele que não sabe e não vê.

— E que deve saber e o que deve ver aquele que elimina os obstáculos?

— O pensamento sábio e o pensamento sem sabedoria.

Naquele que pensa sem sabedoria, os obstáculos não-surgidos aparecem, e os obstáculos já existentes crescem; naquele que pensa com sabedoria, ó monges, os obstáculos que não surgiram não aparecem, e os obstáculos presentes decrescem.

Ó, discípulos!

I — Há obstáculos, que devem ser superados pelo discernimento.

II — Há obstáculos que devem ser vencidos pelo controle (observação correta ou plena atenção).

III — Há obstáculos que devem ser vencidos pelo uso correto.

IV — Há obstáculos que devem ser vencidos suportando-os (tolerância).

V — Há obstáculos que devem ser vencidos evitando-os.

VI — Há obstáculos que devem ser vencidos afastando-os.

VII — Há obstáculos que devem ser superados pelo desenvolvimento espiritual.

### **I**

— E quais são, ó discípulos, os obstáculos que devem ser vencidos pelo discernimento?

Aqui, ó discípulos, um homem comum e não-esclarecido, que não vê os Seres Nobres<sup>13</sup> (*Ariyas*), que não foi instruído na Doutrina e não pratica a Nobre Doutrina, desconhece os assuntos nos quais deve pensar e não sabe os que não devem ser pensados.

Então, não sabendo os assuntos que devem ser pensados e não sabendo aqueles que não devem ser pensados, ele pensa naqueles que não devem ser pensados, e não pensa naqueles que devem ser pensados.

— E quais são, ó discípulos, os assuntos que não devem ser pensados, e nos quais ele pensa?

Se, pelo pensamento de certos assuntos, o obstáculo do desejo sensual, não-surgido, aparece, o obstáculo do desejo sensual, já presente, aumenta.

Se o obstáculo da ignorância, não-surgido, aparece, o obstáculo da ignorância, já— presente, aumenta.

Se o obstáculo do desejo de existência, não-surgido, aparece, o obstáculo do desejo de existência, já presente, aumenta.

Estes assuntos que não devem ser pensados, ele os pensa.

— E quais são, ó discípulos, os assuntos que devem ser pensados, mas nos quais ele não pensa?

Se, pelo pensamento de certos assuntos, o obstáculo do desejo sensual, não-surgido, não aparece, o obstáculo do desejo sensual, já presente, decresce.

Se o obstáculo do desejo de existência, não-surgido, não aparece, o obstáculo do desejo de existência, já presente, decresce.

Se o obstáculo da ignorância, não-surgido, não aparece, o obstáculo da ignorância, já presente, decresce.

Estes assuntos que devem ser pensados, ele não os pensa.

Assim, pelo fato de pensar nos assuntos que não devem ser pensados, e de não pensar nos assuntos que devem ser pensados, os obstáculos não surgidos aparecem nele, e os obstáculos já presentes aumentam.

Assim, sem sabedoria, ele pensa: “Existi no passado?” “Não existi no passado?” “Que fui no passado?” “Como fui no passado?” “O que tendo sido anteriormente, fui num passado remoto?” “Existirei no futuro?” “Não existirei no futuro?” “Que serei no futuro?” “O que serei posteriormente, num futuro remoto?” O presente também o torna perplexo sobre si mesmo: “Existo?” “Não existo?” “Que sou?” “Como serei?” “De onde venho?” “Para onde irei?”

Assim, pensando sem sabedoria, uma das seis opiniões errôneas aparecem nele: “Tenho uma alma?”; esta opinião falsa nasce nele como verdadeira e firme. “Não tenho alma?”; esta opinião falsa nasce nele como verdadeira e firme. “Por meio da alma, eu conheço a alma”; essa opinião falsa nasce nele como verdadeira e firme. “Por meio da alma, eu conheço a não-alma”; esta opinião falsa nasce nele como verdadeira e firme. Ou ainda esta outra opinião falsa surge nele: “Esta minha alma, que se expressa e sente, recebe aqui e lá o resultado das boas e más ações, ou esta minha alma é permanente, fixa, eterna, imutável, e assim permanece eternamente?”

Isto, ó discípulos, é denominado especulação de opiniões, selva de opiniões, deserto de opiniões, perversão de opiniões, agitação de opiniões e vínculo às opiniões.

Preso a estes vínculos de opiniões, o homem comum e não instruído na Doutrina não está liberto do nascimento, da velhice, da morte, das tristezas, lamentações, sofrimento, aflições, agonias; ele não está livre de *dukkha*,<sup>14</sup> eu o digo.

Porém, o sábio, o Nobre Discípulo que se aproxima dos Nobres Seres, que é instruído e se exercita na prática da Nobre Doutrina, sabe os assuntos que devem ser pensados e sabe aqueles que não devem ser pensados.

Então, sabendo os assuntos que devem ser pensados e sabendo aqueles que não devem ser pensados, as coisas que não devem ser pensadas, ele não as pensa, e aquelas que devem ser pensadas, ele as pensa.

Assim, por não pensar nos assuntos que não devem ser pensados, e pensar nos assuntos que devem ser pensados, os obstáculos não surgidos não aparecem nele, e os obstáculos já presentes decrescem.

Desta forma sabiamente ele observa: “Isto é o Sofrimento, *Dukkha*.”

Sabiamente ele observa: “Isto é a Causa do Sofrimento.”

Sabiamente ele observa: “Isto é a Cessação do Sofrimento.”

Sabiamente ele observa: “Este é o Caminho que leva à Cessação do Sofrimento.”

Observando assim, ele se liberta de três vínculos: da ilusão do eu, da dúvida e da crença na eficácia de regras e rituais (cerimônias).

Tais são os obstáculos que devem ser superados pelo discernimento.

## II

— E quais são ó discípulos, os obstáculos que devem ser vencidos pelo controle mental (observação correta ou vigilância)?

Aqui, o discípulo, considerando as coisas com sabedoria, permanece observando a faculdade visual. Então, naquele que permanece sem manter a observação da faculdade visual, surgem os obstáculos opressivos e ardentes, e, naquele que permanece mantendo a observação da faculdade visual, os obstáculos opressivos e ardentes não surgirão.

Considerando as coisas sabiamente, ele permanece mantendo a observação da faculdade auditiva. Então, naquele que permanece sem manter a observação da faculdade auditiva, os obstáculos opressivos e ardentes surgem; naquele que permanece mantendo a observação da faculdade auditiva, esses obstáculos opressivos e ardentes não aparecerão.

Considerando sabiamente as coisas, ele permanece mantendo a observação da faculdade olfativa. Então, naquele que permanece sem manter a observação da faculdade olfativa, os obstáculos opressivos e ardentes surgem; naquele que permanece mantendo a observação da faculdade olfativa, estes obstáculos opressivos e ardentes não aparecem.

Considerando as coisas com sabedoria, ele permanece mantendo a observação da faculdade gustativa. Então, naquele que permanece sem manter a observação da faculdade gustativa, os obstáculos opressivos e ardentes aparecem; naquele que permanece mantendo a observação da faculdade gustativa, esses obstáculos opressivos e ardentes não surgirão.

Considerando as coisas com sabedoria, ele permanece mantendo a observação da faculdade tátil. Então, naquele que não permanece mantendo a observação da faculdade tátil, os

obstáculos opressivos e ardentes surgem; naquele que permanece mantendo a observação da faculdade tátil, estes obstáculos opressivos e ardentes não aparecerão.

Considerando os diferentes assuntos com sabedoria, ele permanece mantendo a observação da faculdade mental. Então, naquele que permanece sem manter a observação da faculdade mental, os obstáculos opressivos e ardentes aparecerão; naquele que permanece mantendo a observação da faculdade mental, esses obstáculos opressivos e ardentes não aparecerão.

Da mesma forma, ó discípulos, naquele que permanece sem manter a observação da faculdade dos sentidos, os obstáculos opressivos e ardentes aparecem; naquele que permanece mantendo a observação das faculdades dos sentidos, os obstáculos opressivos e ardentes não aparecerão.

Tais são os obstáculos que devem ser vencidos pelo controle (atenção correta ou vigilância).

### III

— E quais são, ó monges, os obstáculos que devem ser vencidos pelo uso correto?

Aí, ó monges, um discípulo, sabiamente considerando sua vestimenta, utiliza-a somente para proteger-se do frio, do calor, dos mosquitos, do vento, do sol, das serpentes, com finalidade única de proteger sua nudez.

Sabiamente considerando os alimentos, ele se alimenta, não pelo prazer, não para o exagero do seu vigor, nem para a estética ou beleza, mas somente para manter a existência do corpo com saúde, para suprimir o sofrimento, para manter uma vida nobre, pensando: “Assim poderei pôr um fim ao sofrimento passado, não produzirei novos sofrimentos; deste modo minha existência será reta e feliz.”

Sabiamente considerando sua moradia, só a utiliza para proteger-se do frio, do contato dos mosquitos, do vento, do sol, das serpentes, unicamente para evitar os perigos das estações e para ter um lugar próprio à meditação.

Considerando com sabedoria, ele utiliza os remédios unicamente contra enfermidades e como alívio as sensações de mal-estar presentes, com a finalidade de conservar a saúde.

Então, naquele que não pratica o uso correto, os obstáculos opressivos e ardentes aparecem; naquele que pratica o uso correto, esses obstáculos opressivos e ardentes não aparecem.

Tais são os obstáculos que devem ser vencidos pelo uso correto.

### IV

— E quais São, ó monges, os obstáculos que devem ser vencidos pela tolerância?

Aqui, ó monges, um discípulo, sabiamente considerando, suporta com paciência o frio, o calor, a fome, a sede, o contato dos mosquitos, do vento, do sol, das serpentes, etc.; suporta com paciência as sensações penosas que sobrem: dolorosas, perfurantes, amargas, desagradáveis, mortais, e também suporta com paciência os discursos malévolos.



Então, naquele que não suporta pacientemente, os obstáculos opressivos e ardentes aparecem; naquele que suporta pacientemente, os obstáculos opressivos e ardentes não aparecem.

Tais são os obstáculos que devem ser vencidos pela tolerância.

## V

— E quais são, ó discípulos, os obstáculos que devem ser vencidos evitando-os?

Aqui, ó monges, um discípulo, considerando sabiamente, evita o elefante furioso, o cavalo furioso, o touro furioso, o cão raivoso, a serpente venenosa, moitas de espinhos, os precipícios, os pântanos; evita sentar-se em assentos incorretos, evita lugares malvistos e ligar-se com gente indigna de amizade; tudo o que os sábios avisados podem censurar.

Considerando com sabedoria assentos incorretos, lugares malvistos e os maus amigos, ele os evita sabiamente.

Então, naquele que não os evita, os obstáculos opressivos e ardentes aparecem; naquele que os evita, os obstáculos opressivos e ardentes não aparecem.

Tais são, os obstáculos que devem ser vencidos evitando-os.

## VI

— E quais são os obstáculos que devem ser vencidos afastando-os?

Aqui, ó monges, um discípulo, considerando com sabedoria, se um pensamento sensual surge nele, ele não o abriga, ele o afasta, ele o rechaça, ele lhe põe um fim, ele não o deixa crescer.

Se um pensamento de maldade surge nele, ele não o abriga, ele o afasta, ele o rechaça, ele lhe põe um fim, ele não o deixa crescer.

Todas as coisas más que surgem nele, ele não as abriga, ele as afasta, ele as rechaça, ele lhes põe um fim, ele não as deixa crescer.

Portanto, naquele que não os afasta, os obstáculos opressivos e ardentes, nele aparecem; naquele que os afasta, os obstáculos opressivos e ardentes nele não aparecem.

Tais são os obstáculos que devem ser vencidos afastando-os.

## VII

— E quais são, ó discípulos, os obstáculos que devem ser vencidos pelo desenvolvimento espiritual?

Aqui, ó monges, um discípulo, considerando com sabedoria, desenvolve o fator do Despertar da Iluminação denominado Plena Atenção ou Vigilância, acompanhado de desapego, da ausência de desejo, da cessação, levando à renúncia.

Considerando com sabedoria, ele desenvolve o fator do Despertar da Iluminação denominado Investigação da Lei (Doutrina), acompanhado do desapego, da ausência do desejo, da cessação, levando à renúncia.

Considerando com sabedoria, ele desenvolve o fator do Despertar da Iluminação denominado Energia, o qual está acompanhado do desapego, da ausência do desejo, da cessação, levando à renúncia.

Considerando com sabedoria, ele desenvolve o fator do Despertar da Iluminação, denominado Alegria, acompanhado do desapego, da ausência do desejo, da cessação, levando à renúncia.

Considerando com sabedoria, ele desenvolve o fator do Despertar da Iluminação denominado Tranquilidade, acompanhado do desapego, da ausência do desejo, da cessação, levando à renúncia.

Considerando com sabedoria, ele desenvolve o fator do Despertar da Iluminação denominado Concentração (Observação Pura), acompanhado do desapego, da ausência do desejo, da cessação, levando à renúncia.

Considerando com sabedoria, ele desenvolve o fator do Despertar da Iluminação denominado de Equanimidade, acompanhado do desapego, da ausência do desejo, da cessação, levando à renúncia.

Portanto, naquele que não pratica o desenvolvimento espiritual, surgem os obstáculos opressivos e ardentes; porém naquele que pratica o desenvolvimento espiritual, não surgem estes obstáculos opressivos e ardentes.

Tais são os obstáculos que devem ser vencidos pelo desenvolvimento espiritual.

Assim sendo, os obstáculos que devem ser vencidos pelo discernimento, são vencidos pelo discernimento.

Os obstáculos que devem ser vencidos pelo controle (observação ou vigilância correta) são vencidos pelo controle.

Os obstáculos que devem ser vencidos pelo uso correto são vencidos pelo uso correto.

Os obstáculos que devem ser vencidos pela tolerância são vencidos pela tolerância.

Os obstáculos que devem ser vencidos evitando-os são vencidos evitando-os.

Os obstáculos que devem ser vencidos afastando-os são vencidos afastando-os.

Os obstáculos que devem ser vencidos pelo desenvolvimento espiritual são vencidos pelo desenvolvimento espiritual.

Então, ó monges, o discípulo que permanece livre de todos os obstáculos, destruiu a avidez do desejo, libertou-se dos vínculos e, pela Correta Compreensão das falsas avaliações, pôs termo ao Sofrimento.

Assim falou o Bem-Aventurado.

Os monges felizes regozijaram-se das palavras do Mestre. (*Majjhima-Nikaya*, n.º 2.) \*3

#### MEDITAÇÃO DO AMOR UNIVERSAL: *METTA BHAVANA* \*\*4

*Metta* significa Amor incondicionado, maneira sublime de viver. *Metta Bhavana* é uma meditação de efeito seguramente benéfico: a mente fica revigorada, sua força torna-se maior e, finalmente, sublimada.

O mundo descontrolado e perturbado em que vivemos precisa mais dessa meditação do que em qualquer outro período da História. A verdadeira paz será conseguida pelo mundo no dia em que todas as pessoas praticarem essa meditação; é ela um ensinamento fundamental em todas religiões e reúne a Humanidade num todo, transcendendo as diferenças de credo, cor e país de origem. A maior contribuição que qualquer indivíduo isolado pode prestar à paz mundial é a sua prática regular na vida cotidiana. Esta meditação é tirada de um dos mais belos e populares discursos proferidos pelo Buda — *Metta sutta*.

Este discurso indica com toda clareza a atitude mental que deve ser desenvolvida pela meditação; além de ser um objeto, ou suporte, para a meditação, é também um método de autodefesa.

Assim foi dito por Buda, o Iluminado:

O ódio não se destrói pelo ódio, destrói-se o ódio pelo Amor, esta é uma Verdade eterna.

Que eu seja feliz. Que eu possa me libertar de todo sofrimento. Que eu tenha saúde perfeita. Que eu possa superar todos os meus defeitos. Que eu possa purificar a minha mente. Que eu seja feliz.

Que eu possa superar: a cobiça e a raiva; a dor e o lamento; a opressão e a ansiedade; a angústia e a inimizade; oh, que a felicidade tome conta de mim!

Que eu possa desenvolver o Amor Universal: a bondade amorosa, a compaixão a todos os seres, a boa vontade e a não-violência, a equanimidade, a paciência e o contentamento. Que a felicidade tome conta de mim!

Que eu possa ultrapassar a decadência e a morte e me libertar da tristeza e lamentação, dor, pesar, ressentimento e desespero.

Que eu possa evitar o mal, fazer apenas o bem e purificar a minha mente, pois é este o conselho de todos os Budas.

Aquele que se esforça em fazer o bem e que deseja atingir o estado de tranquilidade, deve agir assim: deve ser hábil, correto, obediente, gentil e humilde. Alegre, fácil de contentar, que não se deixe afetar pelos assuntos mundanos, controlado em seus sentidos, discreto, não impudente e não demasiadamente apegado à família. Que nada faça que seja mesquinho e

evite cometer o mais leve erro que os sábios possam censurar. Que todos os seres sejam felizes. Que estejam ditosos e em segurança.

Onde existir um sopro de vida, seja fraco ou forte, grande, médio ou pequeno, visível ou invisível, próximo ou longínquo, nascido ou por nascer, que todos esses seres estejam em segurança e felizes e possam por fim atingir a plena tranquilidade.

Que ninguém decepcione o seu próximo, nem despreze um ser mínimo que seja; que ninguém por cólera ou ódio deseje mal a outrem.

Assim como a mãe, que protegeria o seu único filho, mesmo com o risco da própria vida, da mesma forma, cultivemos um infinito amor a todos os seres.

Que cultivemos o Amor Universal e o projetemos em todas as direções do mundo, acima, abaixo e à volta, sem limite, com bondade amorosa e benevolência infinita a amigos, estranhos e inimigos.

Quando de pé, andando, sentados ou deitados, durante todo o tempo em que estivermos acordados, deveremos desenvolver a plena Atenção mental e o amor universal. Isto, dizem, é a mais elevada conduta aqui.

Que não abracemos errôneos pontos de vista; virtuosos e dotados de introspecção, desta maneira superaremos o apego aos desejos dos sentidos.

Verdadeiramente, a felicidade será para sempre o meu destino.

Verdadeiramente, a felicidade será para sempre o meu destino.

Verdadeiramente, a felicidade será para sempre o meu destino.

## PARTE II

- 1) Mentalize uma pessoa à nossa frente e afirme (mentalmente) várias vezes: Que haja saúde. Que haja paz. Que haja felicidade.
- 2) Mentalize duas pessoas à nossa frente e afirme (mentalmente) várias vezes: Que haja saúde. Que haja paz. Que haja felicidade.
- 3) Mentalize duas, três, quatro, cinco pessoas à nossa volta sempre com as mesmas afirmações: Que haja saúde. Que haja paz. Que haja felicidade.
- 4) Mentalize toda a nossa família à nossa volta e afirme: Que haja saúde. Que haja paz. Que haja felicidade.
- 5) Todos os parentes, amigos, vizinhos e colegas e afirme: Que haja saúde. Que haja paz. Que haja felicidade.

- 6) Mentalize uma pessoa que, por ventura, nós não gostemos dela, ou que esta pessoa não goste de nós, e afirme várias vezes: Que haja saúde. Que haja paz. Que haja felicidade.
- 7) Devemos imaginar todas as pessoas do mundo que estejam feridas, doentes nos hospitais ou nas suas próprias casas, e vibrar com saúde e amor para estas pessoas afirmando (várias vezes): Que haja saúde. Que haja paz. Que haja felicidade.
- 8) Imaginemos todas as pessoas que por um, ou outro motivo estejam presas nas cadeias em qualquer país deste mundo e vibremos em amor para estas pessoas: Que haja saúde. Que haja paz. Que haja felicidade.
- 9) Aumentemos cada vez mais o grupo à nossa volta e devemos perder a individualidade das pessoas.
- 10) Imagine que toda a humanidade esteja à nossa volta, à frente e atrás, à esquerda e à direita — deveremos vibrar em amor, afirmando: Felicidade, felicidade, felicidade... (apenas com a palavra felicidade, mas tendo em mente saúde e paz também).
- 11) Imagine que todos os seres vivos estejam à nossa volta.
- 12) Imagine que todos os seres de outros planos de existência, de outras faixas vibratórias estejam também à nossa volta, acima e abaixo e deveremos vibrar em Amor Universal, sentindo que as vibrações estejam saindo do nosso ser para todas as direções e confins do Universo, afirmando várias vezes: Que haja saúde.  
Que haja paz. Que haja felicidade.

#### *Afirmações Finais*

Que todos os seres que estejam em sofrimento, possam se libertar do seu sofrimento.

Que todos os seres que estejam com medo, possam se libertar do seu temor.

Que todos os seres que estejam em lamentos, possam se libertar da sua lamentação.

Pela realização destas aspirações, que todos os seres, sem nenhuma exceção, possam se sentir verdadeiramente seguros e muito felizes.

Paz para todos.

#### MEDITAÇÃO DA COMPAIXÃO E DA FELICIDADE \*5

- 1) Que eu possa ser feliz através da Senda da Plena Atenção e da Correta Compreensão.
- 2) Que eu possa estar livre de todo sofrimento, através da Senda da Plena Atenção e da Correta Compreensão.
- 3) Que eu possa ter saúde perfeita através da Senda da Plena Atenção e da Correta Compreensão.

- 4) Que eu possa superar todos os meus defeitos pela purificação mental, através da Senda da Plena Atenção e da Correta Compreensão.
- 5) Que eu possa ser feliz, através da Senda da Plena Atenção e Correta Compreensão.

Mas, o que é ser feliz? O que é a Felicidade?

a) Ser feliz, é viver na plenitude do momento que passa. Que eu possa viver na plenitude do momento que passa, libertando-me de um passado já morto e de um futuro inexistente, pois a única coisa de real que existe é o momento presente. Que eu possa desenvolver a vivência na plenitude do momento que passa, seguindo a Senda da Plena Atenção. Que eu possa estar em plena atenção durante todas as atividades do dia, isto é: no andar, atento apenas ao andar; no ver, atento apenas ao visto; no comer, atento apenas ao comer; no escrever, atento apenas ao que estiver escrevendo e assim por diante. Que eu possa criar em minha mente um poderoso reflexo de Plena Atenção para permanecer plenamente atento durante as vinte e quatro horas do dia, e os sessenta minutos de cada hora e os sessenta segundos de cada minuto, a fim de, por experiência própria, descobrir o Real, que é o momento presente; e ser feliz, em toda a plenitude.

b) Ser feliz, é ser forte na renúncia. Mas a renúncia não deve ser apenas uma palavra, expressão de um conhecimento intelectual, ou teórico. A renúncia deve ser uma realidade que tem de ser experimentada. Renúncia é sinônimo de libertação. É ela que prepara o caminho para o progresso espiritual. Que o espírito de renúncia se estabeleça cada vez mais profundamente no meu interior, para que eu possa ser feliz, feliz em toda a plenitude.

c) Ser feliz é não se apegar a coisa alguma deste mundo. Todo apego cria germe de futuro sofrimento. Eu, que busco a correta compreensão de todas as coisas vejo tudo em sua perspectiva correta e percebo que todas as coisas estão sujeitas às leis da impermanência, da insatisfatoriedade e da impessoalidade, compreendo que não é verdadeira a felicidade oriunda de um mundo em constante transformação, mutação e evolução. Percebo que a felicidade, oriunda do apego às coisas dos sentidos, traz, em si, o germe da insatisfatoriedade. A alegria oriunda do apego traz, em si, o germe da tristeza e o prazer dos sentidos, a semente de futuros sofrimentos. Portanto, a Plena Atenção do fato de que o mundo está sujeito às leis do sofrimento, acha-se tão firmemente estabelecida em mim, que eu estou sempre apercebido disso e assim, independente, vivo sem me apegar a coisa alguma deste mundo.

d) Ser feliz, é estar livre de todos os desejos. Se me sinto feliz no momento de satisfazer um desejo que me surge na mente, é porque naquele exato momento eu fico sem desejo. Porém, logo em seguida, a felicidade desaparece, porque surgem outros desejos em minha mente. E assim sucessivamente. Por isto compreendo que, por maior que seja a minha capacidade de satisfazer os meus desejos, estes serão sempre superiores à capacidade de satisfação, pois, á medida que eles vão sendo satisfeitos, tornam-se cada vez mais variados, mais exigentes, complexos, escravizando-me à roda da vida, aos renascimentos e mortes sucessivas, ao vir-a-ser, às lágrimas, às dores e sofrimentos sem fim. Percebo que, no momento em que minha mente ficou sem desejos, senti-me feliz; então, pergunto-me como não será a felicidade oriunda de um estado mental completamente livre de todos os desejos. Esta é a felicidade suprema, total, completa e global, é o NIRVANA. Mas como alcançar objetivo tão elevado? Só há um único caminho: é o da Senda da Plena Atenção e da Correta Compreensão.

Estando distraído, desatento e surgindo-me um desejo na mente, eu me identifico com este desejo, torno-me uno a ele, pensando que sou eu quem deseja; assim, ignorando a realidade das coisas, sou levado a buscar a imediata satisfação deste desejo e me ligo à roda da vida e a sofrimentos sem fim. No entanto, surgindo um desejo, estando atento, digo: “Há em mim um desejo, algo que está a desejar, pensar, sentir e ver”; então esse desejo, tio poderoso a principio, transforma-se num simples pensamento sem qualquer possibilidade de atuar sobre mim e assim é como vou me libertando de todos os desejos para alcançar, finalmente, a suprema felicidade.

Que eu possa ter saúde perfeita, que todos os meus órgãos possam funcionar perfeitamente bem, que eu seja sadio e feliz. Mas para ter saúde perfeita devo cuidar tanto do corpo como da mente, porque ambos trabalham interligados, em íntima interação, um influenciando o outro. Que eu possa, pois, ter saúde perfeita Pela purificação mental, vencendo todos os meus defeitos. Que eu possa ter saúde perfeita, expulsando para bem longe de mim toda a vaidade, toda a inveja, o ciúme, o egoísmo, o ódio, a crítica, a cobiça, a maledicência, a malícia, a má vontade, as palavras duras e ociosas, e todas as demais vivências indesejáveis que, constantemente, surgem em minha mente. Assim, pela purificação mental, eu acalmarei meu sistema nervoso, purificarei o meu sangue e terei saúde perfeita. Portanto, que eu possa, através da Senda da Plena Atenção e da Correta Compreensão, seguir o conselho de todos os Budas, isto é: EVITAR O MAL, FAZER APENAS O BEM, PURIFICAR MINHA PRÓPRIA MENTE E SER FELIZ, FELIZ EM TODA A PLENITUDE.

No final desta meditação, ao sentirmo-nos realmente felizes,<sup>15</sup> imaginemos uma pessoa à nossa frente e projetemos toda a vibração de felicidade para esta pessoa, repetindo, somente, a palavra felicidade, felicidade, felicidade. Ao repetir *felicidade*, a nossa mente deve estar totalmente preenchida com todo o significado da felicidade, que analisamos anteriormente.

Em seguida, mentalizamos uma segunda pessoa, ao lado da primeira, e continuamos a dizer: felicidade, felicidade, felicidade.

Vamos, gradativamente, aumentando o grupo, agora colocando pessoas de ambos os sexos. Colocamos, à nossa volta, todos os membros de nossa família, amigos, conhecidos que simpatizem, ou não, conosco. Em seguida, devemos perder a individualidade das pessoas (isto é, não mais vemos um amigo, um irmão ou um parente), e, sim, uma imensidão de pessoas, a perder de vista, por todos os lados, até que toda a humanidade esteja à nossa volta, e sempre repetindo: Que haja saúde. Que haja paz. Que haja felicidade.

Em seguida, imaginemos que entre os seres humanos se encontrem todas as espécies de seres vivos, sempre dizendo: Que haja saúde. Que haja paz. Que haja felicidade.

A seguir, imaginamos que, por todos os lados, acima, abaixo, à esquerda e à direita, à frente e atrás de nós, encontram-se seres de outras faixas vibratórias, como espíritos de todos os níveis, seres divinos e mestres.

E sempre repetindo: que haja saúde, que haja paz, que haja felicidade, para todos os lados e para todas as direções, preenchamos o universo com as nossas sinceras vibrações de Amor e desejo intenso de bem-estar a todos os seres, sem distinção.

E, terminando, que todos os seres, sem exceção, possam viver seguros e felizes.

## MEDITAÇÃO DO LIVRO DOS PRECEITOS ÁUREOS TIBETANOS

Aquele que quiser ouvir a Voz do Silêncio, o som sem som, terá de apreender a natureza da concentração perfeita.

A mente é a grande assassina do Real. Que o discípulo mate o assassino. Porque, quando a sua própria forma parecer irreal, como o parecem, ao acordar, todas as formas que ele vê em sonho, quando deixar de ouvir os seres múltiplos, então poderá divisar o Uno, o som interior que mata o exterior. Só então, ele deixará a região do falso, para chegar ao reino do verdadeiro.

Antes que sua alma possa ver, é necessário conseguir a harmonia interior, e os olhos da carne se terem tornado cegos a toda ilusão.

Antes que a alma possa ouvir, o homem tem de se tornar surdo aos rugidos, como aos murmúrios, aos gritos dos elefantes em fúria, como ao sussurro prateado do pirilampo de ouro.

Antes que a alma possa compreender e recordar, ela deve unir-se primeiro ao Falador silencioso, como a forma que é dada ao barro se uniu primeiro ao espírito do escultor. Então, a alma poderá ouvir e recordar-se e, ao ouvido interior, falará a voz do silêncio!

Esta terra, ó discípulo ignaro, não é senão a entrada para o crepúsculo que precede a verdadeira luz — a luz que nenhum vento pode apagar e que arde sem óleo nem pavio. A não ser que ouças, não poderás ver. A não ser que vejas, não poderás ouvir.

No silêncio ouvirás a voz do teu interior!

\*1. *Bhagavat* um dos epítetos de Buda.

8. Gradualmente a prática leva à descoberta de que o que chamamos corpo é sustentado pelo simples respirar e que esse mesmo corpo sucumbe quando cessa a respiração. A natureza da Impermanência manifesta-se com toda a sua realidade. O meditante chega à compreensão de que onde há constante mudança, não pode existir uma entidade permanente ou qualquer substância fixa (alma — *Atta*). Este conhecimento da Realidade ajuda a pessoa a realizar o Nirvana — a Maior Felicidade. Para o surgimento do corpo, ignorância, desejo, carma (ação), nutrimento e calor são as principais razões. Para o homem comum, ignorante, o corpo é sempre questão de “meu” e de “eu”. Assim, devido à ignorância, desejo e carma origina-se o conceito (ilusão) “meu” corpo. Quando, Pela extinção da ignorância, desejo e carma e pelo desabrochar da sabedoria, “meu” corpo será dissolvido. O Iluminado continua tendo um corpo, enquanto houver vida, mas nunca mais “meu” ou “eu”, com relação ao corpo.

9. Enquanto não observamos o corpo e seus órgãos como se fosse um saco cheio de diferentes grãos de cereais postos juntos arbitrariamente, ou propositadamente, não só nos desviamos do Caminho, como também nos decepcionaremos. É uma decepção similar à de criar uma aversão artificial ao corpo pela contemplação de cadáveres em várias fases de decomposição. Enquanto tivermos aversão nos diversos aspectos repugnantes do corpo, não passaremos além.



10. No tempo do Buda, os mortos eram habitualmente cremados ou depositados em campos afastados, cemitérios, onde ficavam expostos ao tempo, e os cadáveres eram devorados aos poucos pelos abutres. Gautama Buda aconselhava os discípulos a meditar sobre o corpo nas suas diferentes fases de decomposição, a fim de, aos poucos, pela compreensão, aceitarem sem aversão os mais diferentes aspectos repugnantes do corpo. Pela aversão a estes vários aspectos não passaremos além, o que só será possível pela observação do corpo como um todo, na sua perspectiva universal.

A meditação nos cemitérios não é feita no sentido de produzir aversão à vida, mas, ao contrário, no sentido de aceitação da vida em todos os seus aspectos, entre os quais sobrepujar o medo. Aquele que combate o desejo criando uma aversão ou repugnância, apenas substitui um mal por outro.

11. A contemplação do corpo é o principal dos Quatro Fundamentos da Plena Atenção; é fundamental para, aos poucos, decepar a ilusão da existência de um eu. O corpo, na realidade, existe, mas o eu toma o lugar do corpo; este “eu” é algo que não existe, é subjetivismo, apenas uma criação da mente. O que existe é o corpo e a mente, num fluxo ininterrupto. Desta forma, a observação do corpo é fundamental para termos consciência dele. É termos consciência do corpo com base na ignorância do eu, que é sempre uma ilusão. Então, para eliminar esta ilusão, deveremos sempre contemplar os elementos do corpo, que se resumem nos elementos: sólido (ossos, músculos, tendões, órgãos, etc.), líquido (sangue, urina, suor, saliva, etc.), calor e ar. Na meditação sentada e na vida cotidiana, observamos o corpo como elemento sólido, lembrando que existe um arcabouço ósseo, músculos, tendões, nervos, órgãos, pele e refletimos: “Isto é osso, isto é dente, isto é pele, isto é pulmão, etc. ...” Devemos também observar os aspectos repulsivos do corpo como os excrementos, urina, suor, etc. Durante a meditação, a reflexão é a seguinte: “Interna e externamente é meramente o elemento sólido”, a seguir: “Interna e externamente é meramente o elemento líquido”; continuando: “Interna e externamente é meramente o elemento calor”; a seguir: “Interna e externamente é meramente o elemento ar.” Na reflexão final pensar: “Portanto, devo compreender, de acordo com a Realidade e a verdadeira Sabedoria: isto não sou eu, isto não me pertence, isto não é meu ego.”

Todo sofrimento humano é baseado na ilusão da existência de um eu. Ao adquirir compreensão e autoconhecimento, este corpo não é mais tornado como “meu” e como “eu” — desta maneira o sofrimento torna-se muito menor.

Quando o Buda disse que superou a velhice, a decadência, a morte, a tristeza, a lamentação, a dor, o pesar, o desespero é porque nele o vir-a-ser (existência de um eu) tinha cessado. o que realmente envelhece e morre é esse corpo e não verdadeiramente o eu, porque decadência e morte são características do eu.

12. Refere-se aos assuntos da Doutrina, *Dhamma* (verdade sobre o nosso ser).

\*2. Resumo das obras de Dwight Goddard, *A Buddhist Bible*, e de Walpola Rahula, *L'Enseignement du Bouddha*, na tradução da Páli Text Society — Rhys Davids. Obras citadas.

13. Ser Nobre, *Ariya*, pode ser tanto um monge, ou monja, como um Ser Divino — *Deva* -, ou um leigo, ou leiga. Significa um estado mental elevado no caminho da Realização, ou aqueles que realizaram um dos Quatro Graus da Iluminação, a saber: 1) Nobre Ser que entra na Corrente, *Sotapanna*, iniciando seu progresso através dos planos transcendentais; 2) O que volta mais uma vez, *Sakadagamin* (apenas mais um renascimento na Terra); 3) O que não volta, *Anagami*; e 4) o *Arahant*, o *Arahatta*, que transcende todos os planos.

14. Existência do Sofrimento.

\*3 Resumo das obras de Rhys Davids, *Buddhist Suttas*, editada por Max Muller, e de Walpola Rahula *L'Enseignement du Bouddha*. Obras citadas.

\*\*4 Apostilas do Monge Kaled Amer Assrany, da S.B.B., 1975, e do Ven. Shanti Bhadra Thera, 1977.

\*5 Apostila do Ven. *Bikkhu* Anurudha, da S.B.B., 1970.

13. Única condição de transferir méritos.

## QUARTO CAPÍTULO

### I. DOUTRINA DA IMPESSOALIDADE OU NÃO-EU: ANATTA

O Budismo é uma filosofia de cunho essencialmente psicológico que leva o indivíduo ao autoconhecimento e à Correta Compreensão, mas para este propósito são necessários os conhecimentos básicos fundamentais que estão em nós mesmos. Assim a ignorância, o desejo, o apego, o conceito do “eu” e do “meu”, as três características da existência e tudo o mais, São fenômenos que estão em nós; inútil é procurar algo fora de nós. A compreensão nos dará, aos poucos, o autoconhecimento e a consequente gradativa libertação.

A vida baseia-se fundamentalmente na ideia de “roeu”, que é o apego, e de “eu”, que é a existência. Para o Buda e outros Iluminados continua a haver a existência de um fluxo até a morte física<sup>1</sup>, mas não há mais a existência de um eu psicológico. Assim, o Buda vivia, porém neste sentido não existia, porque vivia livre da existência de um “eu”, o vir-a-ser tinha cessado.

A compreensão de como surge o conceito do “eu” e do “meu” é importante para que se possa entender todo o drama da nossa mente, com o objetivo de sobrepujar ou passar para além do sofrimento. Uma criança, ao nascer, é como uma tábua rasa, não tem qualquer ideia de “eu”, nem de “meu”, naturalmente traz uma carga cármica de vidas anteriores, produto das ações meritórias e demeritórias. Então, a criança vê a mãe a seu lado, limpando-a, alimentando-a, cuidando-a e embalando-a. A criança ainda muito tenra, muito antes de ter qualquer pensamento por palavras — pois a atividade verbal da mente só surge depois que aprendemos a falar, e o pensamento da criança, é muito primitivo ainda, é por imagens — vê a mãe que lhe dá todo o carinho, cuidando-a da melhor maneira possível. Então, Pela estrutura do pensamento, na mente surge imediatamente a ideia de “meu”, ou “minha”, no caso da mãe. A criança, embora sem pensamento, compreende que “ela é minha”, porque toda vez que chora, está com fome, ou suja, a mãe logo vem; então, surge na mente da criança, em primeiro lugar, essa ideia de propriedade, de “meu”, “ela é minha”, e esse “meu” aponta para um “eu”; começa assim a consciência indicativa de um “eu” e de um “meu”.

Antes de a criança saber pronunciar a palavra “eu”, pensar em “eu” e “meu” em relação à mãe já aponta para um “eu”; desde que ela é “minha”, tem que haver um dono e esse dono sou “eu”. Depois vê o pai, que a carrega e brinca com ela, e na estrutura de seu pensamento surge: “ele é meu”, e este “meu” aponta para um “eu”. Desde que o pai é meu, eu sou o dono, deste modo o “eu” começa a se formar. Depois vê as mãos, quer mexer com elas para um lado e para outro, elas lhe obedecem quando tem uma determinada intenção. Descobrimo isto pensa, mesmo antes das palavras: “Estas mãos são minhas”, e isto aponta para “eu”, pois desde que estas mãos são minhas, tem que haver um dono e “eu sou o dono”. Depois, ela possui vários brinquedos e os considera a todos como “meu”, esse “meu” aponta para um “eu” que vai, cada vez mais, se reforçando. Depois, acaba por descobrir todo o corpo e conclui: “Ah, este corpo é meu” e o “eu” vai-se tornando cada vez mais forte, acaba tornando o lugar do corpo. Prosseguindo, considera todas as coisas em volta sempre como sendo “meu”, “meu” e “meu”.

Mesmo que não pense, a criança é condicionada a pensar. Recebendo um nome, logo se identifica com ele, então, o condicionamento do “eu” fica gradativamente mais forte; nessa

altura dos acontecimentos, quando começa a falar, o “eu” e conseqüentemente o “meu” já estão enraizados.

Assim, esse “eu” é sempre formado, condicionado; não é um “eu” permanente que saltou de uma existência passada para esta existência. Tudo o que se chama “eu” é condicionamento desta própria existência. o que veio de outras existências é resultado do carma, das ações meritorias e demeritorias.

Carma e renascimento formam o princípio fundamental da doutrina budista. Essa crença prevaleceu na Índia antes do advento de Gautama Buda, mas foi ele quem a explicou e formulou na plenitude como a concebemos hoje. Também encontramos no Budismo um certo número de conceitos e termos pertencentes ao Hinduísmo, tais como *Nirvana*, *dharma*, *samsara*, *Maya*, etc., que foram interpretados com mais clareza e precisão pelo Mestre.

A doutrina budista do renascimento deve ser diferenciada da teoria da reencarnação e da transmigração da alma dos outros sistemas filosóficos, porque o Budismo nega a existência de uma alma permanente em transmigração, como sendo criada por um Criador, ou emanada de um *Paramatma* (causa primeira).

O Budismo resume o ser vivente em mente e matéria, isto é, nome e forma, num estado de fluxo constante. o processo total desse fenômeno físico e mental, que está constantemente em transformação, e, as vezes, em termos convencionais, chamado simbolicamente *Ego*, ou *Atta*, por Gautama Buda, mas somente no sentido de um processo no tempo, e não como uma entidade permanente.

No *Dhammapada*, vers. 160 encontra-se:

O Ego é o senhor (mestre) do eu, — *Atta hi attano natho...*

Cada um é seu próprio refúgio.

Quem outro poderia ser?

O completo controle de si mesmo

É único refúgio difícil de lograr

O termo *Atta*, em páli, ou *Atman*, em sânscrito, é geralmente empregado como sinônimo do Eu Superior, alma ou espírito. Assim, esse verso do *Dhammapada* significa “CADA UM É SEU PRÓPRIO REFÚGIO OU CADA UM É SEU PRÓPRIO MESTRE E APOIO”. Vê-se, assim, a ênfase com que Buda realçava a responsabilidade individual, colocando o indivíduo como responsável por suas ações.

A teoria da salvação budista difere da salvação de outras crenças; Gautama Buda nunca invocou um salvador. Para ele, o salvador e o que se salva se identificam, cada um é, ao mesmo tempo, o que salva e o que se salva. “Quando o homem age mal, é por si mesmo que é impuro; quando o homem age bem, também é por si mesmo que é puro. o estado de pureza ou impureza é criado pelo próprio homem, nada podendo ser feito para que um indivíduo purifique um outro. (*Dhammapada* XII, 165.)

A filosofia budista não nega a existência de um ser, ou de um indivíduo que é denominado de *Santati*, isto é, um fluxo ininterrupto ou fenômeno de continuidade mental e física condicionado pelo carma. Como disse o Buda: “O mundo é um fluxo contínuo e impermanente; uma coisa desaparece, condicionando o aparecimento da seguinte em uma

série de causas e efeitos.” Não há substância invariável; não há nada por trás da corrente que possa ser considerado um Ser permanente, uma individualidade; nada que possa ser realmente chamado “eu”. Porém, quando os Cinco Agregados, que são interdependentes, trabalham associados psicofisicamente, formamos a ideia de um “eu”. É uma noção falsa, uma formação mental; é uma ilusão.

Esta continuidade do processo não tem qualquer origem no passado sem princípio, nem fim, na sua continuação no futuro, a não ser através da Nobre Senda Óctupla isenta de conceitos; é o substituto budista para um espírito permanente, ego, *Atman* ou alma eterna, interpretado como um último ser, idêntico a uma entidade permanente, por alguns sistemas filosóficos e religiosos. Essa é uma das principais diferenças entre o Hinduísmo e o Budismo. O princípio básico do Budismo é que o objetivo de pensar sobre o mundo é escapar dele, e não explicá-lo a origem.

Consequentemente, o conceito de um Deus foi substituído Pela Lei do Carma; o conceito de Eu Superior, Ego ou *Atman*, pelo *Dhamma* (Doutrina, Caminho). Assim, Podemos observar que o ponto de vista que interpreta o Budismo como doutrina de filosofia e pensamento ateus, só porque Gautama Buda não usava o termo “Deus”, não deve ser aceita. Pode-se, contudo, argumentar: “Concordamos com que a alma não seja para ser encontrada em nenhuma parte do nosso corpo e mente, mas Podemos dizer que a totalidade de nosso ser é a “alma” (cinco agregados), e ainda pode-se acrescentar que, se a aparência de um todo é meramente uma ilusão, que 'todo' poderá haver em algo, em que cada partícula está constantemente e continuamente mudando?”

Há duas ideias psicologicamente enraizadas no indivíduo: a autoproteção e a autopreservação. Como autoproteção, o homem criou a imagem de um Deus pessoal do qual ele depende como uma criança de seus pais, para sua própria proteção, salvaguarda e segurança. Quanto à autopreservação, o homem concebeu a ideia de uma alma imortal, permanente, que viverá eternamente. Perdido entre o temor e o desejo, o homem necessita dessas duas coisas para se assegurar e confortar. Por isso ele Se apegava a ambas, como uma criança que deseja agarrar um arco-íris simbolizando a ilusão. Como o arco-íris são todas as coisas: há um processo, um condicionamento, mas em nenhuma hipótese há o mínimo traço de algo permanente.

A vida é um momento entre o passado e o futuro; é apenas um fenômeno, ou melhor, uma sucessão de fenômenos produzidos pela Lei de Causa e Efeito, ou Carma. Cada um de nós é meramente uma combinação de características materiais e mentais; todo ser, ou coisa, é um “aglomerado”, um composto, em suma, um ajuntamento de coisas que permanecem separadas enquanto persiste no *samsara* ou Roda da existência continuada, causada pelos desejos insaciáveis do homem, na sua sede de satisfação egoísta.

Os ensinamentos de Gautama Buda não apóiam este temor e este desejo de autoproteção e autopreservação, mas procuram esclarecer o homem sobre estes conceitos enraizados profundamente. Sabia disto tão bem que, textualmente, disse que seu ensino ia “contra a corrente”, isto é, contra os desejos egoístas dos homens.

O desejo de uma existência separada ou egocêntrica (descrito na Segunda Nobre Verdade) é um dos mais fortes, porque todos nós temos um desejo de continuidade, um desejo de vir-a-ser, um desejo de existência, de um ego, de que este suposto eu viva eternamente. Baseada

neste desejo ergue-se toda estrutura religiosa, porque existe a ilusão de algo permanente, de um eu permanente, existe a ideia de continuidade.

Pelos ensinamentos do Buda, de acordo com a Realidade (Verdade absoluta), este Eu permanente é uma ilusão. O supremo objetivo do Budismo está no oposto desta vida egocêntrica, está na vida Una com o Todo. Em muitas escolas de filosofia, no Hinduísmo, na Teosofia, no Ioga, todos falam na vida una, na união. Assim, na Vedanta e no Ioga falam que a criatura vai Se unir ao Criador, o Eu vai se unir a *Brahma* a “gota d’água vai voltar ao oceano...” O Budismo, porém, diz: desde que o Absoluto é Uno, não pode haver um segundo para se unir a ele. O Budismo esclarece que, na Iluminação, nada une a criatura ao Criador; a Iluminação surge quando, pela suprema Sabedoria, a ideia de um ego, essa ilusão de um eu, cai completamente por terra. O indivíduo vê a Realidade e então, nesse momento, o Absoluto, o Eterno, a Iluminação, o nome que se queira dar não importa, vem à existência neste indivíduo. As outras escolas de filosofia na Índia tinham sempre a ideia de buscar uma união com *Brahma*, com o Absoluto, mas nunca conseguiram o objetivo supremo, porque sempre pensavam em termos de “Eu me vou unir ao Absoluto”. Gautama Buda penetrou esta Realidade interna e percebeu que não havia clareza na ideia de querer unir um eu, quando não há nada para unir.

Diversas filosofias pregam esta união, mas também pregam o aniquilamento do eu ou da personalidade, isto é, separam o ego e o “eu”. O ego seria o inferior, o corpo, a mente pensante, a sensação etc., e o Eu seria o superior (o Espírito). Porém o Buda percebeu que tudo o que é conceituado como “eu inferior” ou “eu superior” é mente, e que o eu superior é uma extensão do eu inferior, e, portanto, criação mental do próprio indivíduo.

Alguns têm a ilusão de que a vida, a existência, cessa com a morte e dizem: “Ah, o descanso para mim vai ser só na sepultura!” Nos que se expressam dessa maneira, neles, já existe um desejo de aniquilamento, pois este descanso não existe, é uma ilusão. o aniquilamento sempre implica a existência de um ego, de um eu ilusório. O desejo de aniquilamento apenas confirma a existência do ego, pois é baseado na ilusão da existência de um “eu” e “meu”, ou pessoa que será aniquilada após a morte. Este desejo jamais leva à cessação da existência, pois para se conseguir isto deve-se seguir um treino especial, isto é, trilhar a Nobre Senda Óctupla.

No Budismo, não há aniquilamento nem eternalismo; segundo o Buda, um processo continua, não há um eu permanente que salta de uma existência para outra. Quando se joga uma pedra na superfície da água, várias ondas se propagam. Tem-se a ilusão de que é a mesma marca d’água que vai, porém, na realidade, cada onda é uma diferente marca d’água. O choque da pedra produz uma energia e essa energia na água se propaga em diversas ondas cada vez maiores, mas nada vai de uma marca d’água para outra, apenas as moléculas vibram e essa energia se propaga. Desta maneira, cada onda seria uma existência separada, mas na realidade é uma energia que se propagou. Essa energia é produto do carma (ações meritórias e demeritórias); desta maneira, a vida continua como as ondas.

Os Cinco Agregados da existência como objetos de apego é o que o Buda chama “pessoa”, ou “ser”, a saber, o corpo, as sensações, as percepções, as formações mentais e a consciência. Portanto nos ensina que somos compostos de Cinco grupos ou Agregados, sempre como objetos de apego, isto é, tomados como “eu” e “meu”. Neste sentido, a personalidade é analisada e dissecada em suas partes constituintes, como já foi visto na Primeira Nobre Verdade.

Todo tipo de apego deriva da ilusão fundamental de um ego, de um eu permanente, eterno. Não podemos modificar o corpo, nem nossas sensações ao nosso bel-prazer; tudo ocorre de uma maneira impessoal. A velhice vem, a doença vem, a morte vem, tudo de uma maneira incontrolável. Penetrando esta realidade interna, aos poucos, compreendemos que todos os fenômenos psicofísicos são impermanentes, insatisfatórios e impessoais, isto é, não me pertencem, não são o meu ego, eu não sou o proprietário ou dono. Portanto, este subjetivismo, esta ideia de “eu” e “meu” é uma decepção, uma ilusão, uma impossibilidade sempre levando a desapontamento e sofrimento.

Mas, de acordo com a Realidade e a verdadeira Sabedoria, nós não somos donos deste corpo, nem das nossas sensações, nem das nossas percepções, nem das nossas formações mentais, e nem da nossa consciência. Se fossemos donos, não deixaríamos o nosso corpo adoecer, envelhecer nem morrer; só teríamos sensações e pensamentos agradáveis. Se não somos nem donos dos nossos Agregados, como seríamos donos de outras coisas? Tudo isto constitui um fluxo que surge e passa. A fortaleza do apego esta neste subjetivismo que dá origem a todos os apegos e isto nos leva a compreender o drama do Sofrimento. Assim, os ensinamentos do Buda tem o objetivo de explicar o que é o Sofrimento, para podermos passar para além dele.

A concepção budista que nega a ilusão de um eu ou ego, uma alma eterna, é conhecida como doutrina da Impessoalidade ou Não-Eu: *Anatta*. O Budismo afirma que a crença em uma alma permanente é o mais perigoso e pernicioso de todos os conceitos, a mais enganadora das ilusões, e a “raiz de todo o sofrimento”. A crença num eu separado cria o egoísmo e o personalismo, que produzem ideias falsas e imaginárias, origem do perigoso conceito antropomórfico de um Ser Supremo, ou Deus pessoal, que só trouxe orgulho, ódio, desejos egoístas, separatividade, perseguições, mergulhando os seres na eterna Roda da existência, o eterno vir-a-ser, ou morrer e renascer continuamente — *samsara*.

A doutrina da Impessoalidade — *Anatta* — Buda a concebeu através da análise profunda da relatividade de tudo o que nossa mente pode conceber. Por esta razão, o Budismo é também denominado filosofia do Conhecimento Analítico — *Vibhajjavada*.

Há três versos extremamente importantes no *Dhammapada*, cap. XX, 277-279, essenciais no ensinamento do Mestre, que afirmam a doutrina da Impessoalidade e não-substancialidade de todas as coisas:

1. Todas as coisas condicionadas são impermanentes.  
— *Sabbe SAMKHARA anicca.*
2. Todas as coisas condicionadas são insatisfatórias.  
— *Sabbe SAMKHARA dukkha.*
3. Todos os *Dhamma*, estados condicionados e não-condicionados, não têm eu ou substância própria (todas as coisas sem exceção).  
— *Sabbe Dhamma anatta.*

Analisando Os dois primeiros versos, pode-se dizer que o termo *samkhara* representa os Cinco Agregados, todos condicionados, interdependentes, tanto físicos como mentais. É evidente que Os Cinco Agregados da existência ou toda entidade, como pessoa, alma ou eu, é *Anatta*, não tem eu, nem substância própria (é vazia).

No que concerne ao terceiro verso, o termo *dhamma* tem um sentido muito mais amplo que *samkhara*: não só compreende as coisas ou estados condicionados, como também os não-condicionados, o Absoluto ou o Nirvana, que também é *Anatta* pois está totalmente ausente e vazio da auto-ilusão e do egocentrismo que estão enraizados na Ignorância. o Nirvana, ou Absoluto, está totalmente livre de qualquer “eu”, seja individual ou universal; este último nada mais é que uma extensão do anterior.

Quatro semanas após sua Iluminação, Gautama Buda refletiu: “Alcansei esta Verdade, que é profunda, difícil de captar, difícil de compreender..., só compreensível para os esclarecidos... Os homens envolvidos pelas paixões e rodeados de escuridão (ignorância) não podem ver esta Verdade sublime, que vai contra a corrente.” Com estes pensamentos, o Buda hesitou, perguntando a si mesmo se não seria um ato vão tentar explicar ao mundo iludido a Verdade que ele acabara de alcançar. Comparou o mundo a um pequeno lago com lótus: alguns lótus permanecem submersos, outros alcançam o nível da água, e outros crescem acima do nível e a água não os toca. Deste modo, no mundo, há homens de diferentes níveis de desenvolvimento; só poucos compreenderão a Verdade. Entretanto, resolveu ensiná-la e prosseguiu durante 45 anos mostrando sua grande compaixão, pregando e difundindo seus ensinamentos à Humanidade sofredora até a sua morte — *Parinirvana*.

Gautama Buda era um instrutor prático e objetivo, de grande compaixão e sabedoria; não respondia as perguntas para mostrar seu saber e profunda inteligência, mas, sim, para ajudar aqueles que o procuravam. Somente usava a Palavra, e a Palavra era seu único meio de persuasão. Falava às pessoas tendo sempre em mente o grau de desenvolvimento, as tendências, o modo de pensar, o caráter e a capacidade de compreensão de cada um. Assim, tratava as perguntas de quatro maneiras diferentes: algumas devem ser respondidas diretamente, outras devem ser respondidas pela análise, outras devem ainda ser respondidas mediante outras perguntas, como no caso de Malunkya-putra\*1, e, finalmente, há perguntas que não devem ser respondidas, e como veremos adiante no caso de Vacchagota, o errante.

Certa vez, um *bhikkhu* formulou a seguinte pergunta ao Buda: “Existe o caso de alguém se atormentar por não encontrar em si mesmo algo permanente?”

— Sim, *bhikkhu*, o caso existe, porque as ideias de “não serei mais” ou “não terei mais” São atemorizantes para um homem comum, não-esclarecido.” (*Majjhima-Nikaya*, I.)

#### *Resposta ao Brâmane Kutadanta \*2*

Kutadanta:

— Se não existe a alma, como pode existir imortalidade? Se a atividade da alma cessa, nossos pensamentos também cessarão.

O Buda respondeu:

Nossa faculdade de pensar desaparece, porém nossos pensamentos continuam existindo. Cessa o raciocínio, porém continua o pensamento. É como se durante a noite alguém tivesse necessidade de escrever uma carta. Acende a luz, escreve a carta e, uma vez escrita, apaga a luz. Embora esteja a luz apagada, a carta continua escrita. De modo análogo, o raciocínio cessa, mas o conhecimento persiste. A atividade mental



cessa, porém a experiência, o conhecimento e o fruto de nossas ações não são perdidos, continuam...

... Faze com que tua mente repouse na Verdade, difunde a Verdade e põe a Verdade em tua alma. E, na verdade, viverás eternamente!

O “eu” é a morte; a Verdade é a vida. O apego ao “eu”, ou personalidade, é morte continua ao passo que quem vive e se move na Verdade, alcança o Nirvana, o Eterno.

### *O Conselho ao Kaccana*

— Há uma dualidade, ó Kaccana; este mundo tem o costume de se apegar ao “existe” e ao “não-existe”.

Mas, ó Kaccana, para aquele que percebe em verdade e com sabedoria como as coisas se produzem neste mundo, não há “não-existe” neste mundo.

Para aquele, ó Kaccana, que percebe em verdade e com sabedoria, como as coisas perecem neste mundo, não há “existe” neste mundo.

A dor só se produz lá onde qualquer coisa se produz; a dor desaparece lá onde qualquer coisa desaparece.

“Tudo existe” é um dos extremos, ó Kaccana.

“Nada existe” é o outro extremo.

O Perfeito, ó Kaccana, Se mantém afastado desses dois extremos.

*(Samyutta Nikaya.)*

### *O Silêncio de Buda*

Muito se escreveu, discutiu e se especulou a respeito do silêncio de Gautama Buda e sobre o que sabia e não nos disse.

Certa vez, um asceta errante chamado Vacchagota perguntou ao Sublime:

— Ó Venerável Gautama, o Eu — *Atman* existe? — o Sublime permaneceu silencioso.

— Como então, ó Venerável Gautama, o eu não existe? — E de novo o Sublime guarda silêncio.

Vacchagota não obtendo resposta, levantou-se e partiu.

Logo após a partida de Vacchagotta, Ananda, que assistia ao colóquio, perguntou ao Buda por que não havia respondido às perguntas formuladas por Vacchagotta. O Mestre, então, lhe explicou o motivo:

— Ananda, quando Vacchagotta, o errante, me perguntou: “Venerável Gautama, o eu existe?” Se eu tivesse respondido: “o eu existe”, isso significaria aderir aos reclusos e brâmanes que sustentam a doutrina eternalista, ou da imperecibilidade. Ananda, e quando Vacchagotta me perguntou: “Então, o eu não existe?” Se eu tivesse respondido: “o eu não existe”, isso teria significado aderir aos reclusos e brâmanes que sustentaria a doutrina niilista, ou do aniquilamento. Por outro lado, Ananda, quando Vacchagotta perguntou: “o eu existe?”, se eu tivesse respondido: “O eu existe”, então, Ananda, estaria isso de acordo com meus ensinamentos, que todos *Dhamma* não tem o eu?

— Certamente, não, Senhor!

— E ainda, Ananda, quando Vacchagotta me perguntou: “Venerável Gautama, o eu não existe”, se eu tivesse respondido: “o eu não existe”, então, Ananda, seria para Vacchagotta uma confusão maior ainda, para ele que já é confuso, porque certamente teria pensado: “Anteriormente, eu tinha um eu, mas agora não existe mais.” (*Samyutta Nikaya*, IV.) \*3

Assim ficou esclarecida a razão de o Mestre permanecer em silêncio em certas ocasiões.

Segundo os ensinamentos de Gautama Buda, é um erro sustentar tanto a ideia “não tenho um eu”, que é a doutrina niilista, como sustentar a ideia, “tenho um eu”, doutrina eternalista, porque ambas são laços que nos prendem à falsa ideia de “eu sou”.

Com respeito à doutrina do *Anatta*, o correto é não sustentar opiniões e pontos de vista, mas tratar de ver as coisas tais como elas são, de um modo objetivo, sem projeções mentais. É preciso compreender que o que se chama “eu” ou “ser e apenas uma combinação de agregados físicos e mentais que atuam conjuntamente e interdependentemente, num fluxo de mudanças contínuas dentro da lei da causa e efeito; que nada é permanente, eterno ou imutável na totalidade da existência universal.

A doutrina do *Anatta* não deve ser considerada como negativa ou niilista, do mesmo modo que o Nirvana, ou o Absoluto, é a Verdade e a Realidade; e a Realidade não pode ser negativa.

O negativo é a falsa crença de um eu substancial, de uma personalidade ou individualidade; a doutrina do *Anatta* dissipa a neblina das falsas crenças e convida a ver a Realidade, que é a Sabedoria.

A filosofia budista não critica nenhuma forma de religião, acentua apenas que o homem é um ser responsável, que ele realmente faz as suas próprias condições e se outorga as suas próprias recompensas e castigos, como uma consequência natural de seus atos.

A ilusão do eu é a fonte de todo mal e de toda dor. Não há mal algum que não provenha do eu, não há dor alguma que não seja filha do eu.

A consciência do eu cega os olhos da mente e oculta a verdade. É a origem do erro, a fonte da ilusão e o germen do mal.

Não há injustiça que não seja produto da afirmação do eu; é o princípio de todo ódio, da iniquidade, da calúnia, da indecência, do roubo, da opressão e da efusão de sangue.

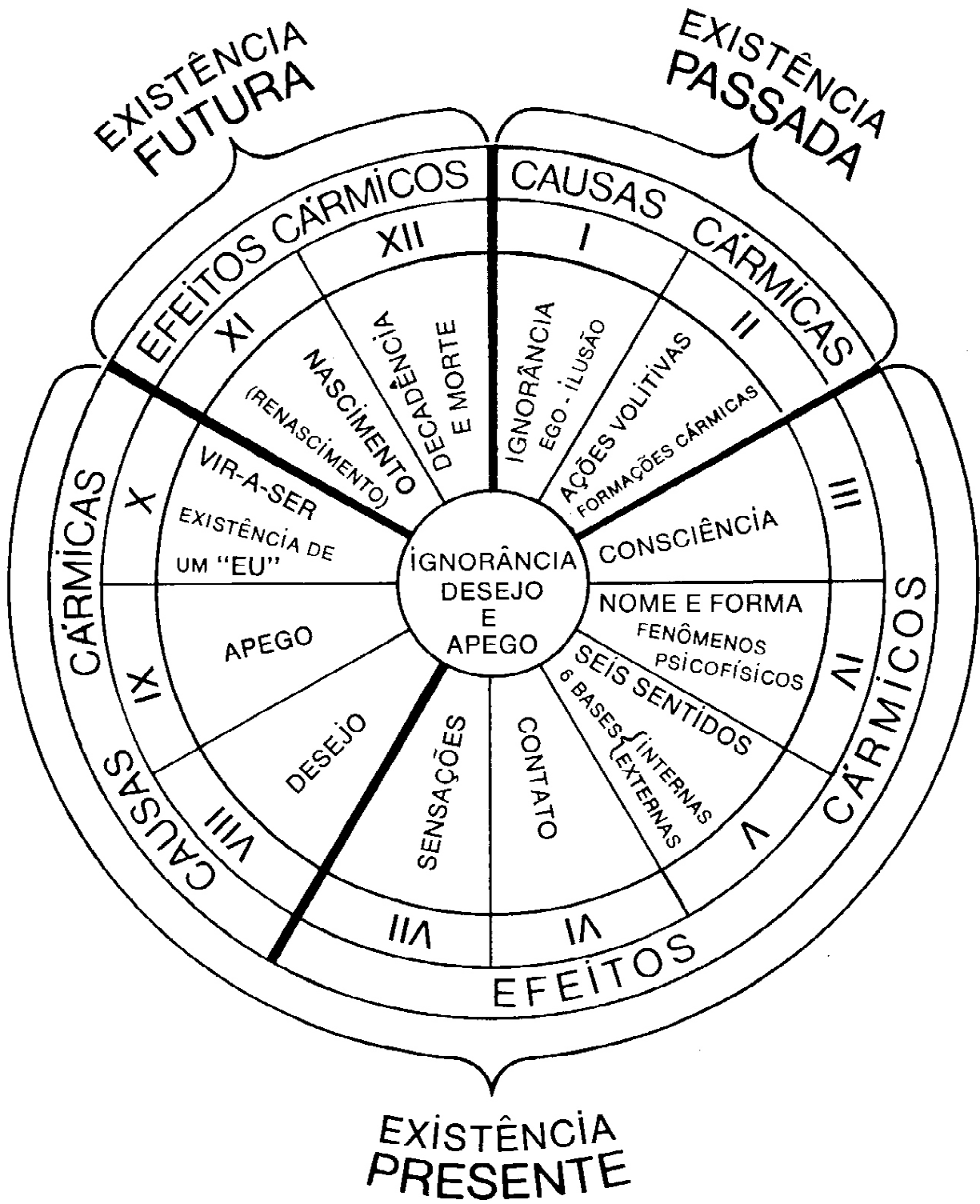
O eu é *Mara*, o tentador, o malfeitor, o criador do mal.\*4

O eu ou ego engendra o egoísmo, o que se percebe pela própria etimologia da palavra. A Verdade não se liga a nenhum eu, é universal e conduz à equanimidade.

O dissipar da ilusão do eu, é o Despertar completo — a permanente Vigilância — Plena Atenção ou Observação Pura, em função da qual há autoconhecimento e dissolução do determinismo cármico; é o fim dos renascimentos.

1. Corpo físico: obra do carma passado. Um Buda, não alimentando subconsciente, não cria mais carma; Assim, o carma passado se extingue com a morte do corpo.

# ORIGINAÇÃO INTERDEPENDENTE (RODA DA VIDA)



## II. LEI DA ORIGINAÇÃO INTERDEPENDENTE: *PATICCA-SAMUPPADA*

Gautama Buda, pelo método analítico, alcançou a doutrina da Impessoalidade — *Anatta* -, e pelo método sintético, partindo do princípio de que tudo está condicionado, relativo e interdependente, alcançou a Lei da Originação Interdependente, relacionada com a Segunda Nobre Verdade.

Há um texto, no *Samyutta-Nikaya*, II, 2-4 que serve de introdução ao estudo da Lei da Originação Interdependente ou gênese Condicionada:

— O que é a velhice e a morte? Tudo o que num ser qualquer desgastando, declinando — os dentes estragados, os cabelos embranquecidos, a pele enrugada, a vida aproximando-se de seu fim, os órgãos dos sentidos esgotados — eis o que se chama velhice.

Tudo o que num ser qualquer está se decompondo, desaparecendo — eis o que se chama morte.

Tudo o que num ser qualquer é origem, concepção, aparecimento, produção das formações cármicas, aquisição das faculdades dos sentidos — eis o que se chama nascimento.

— Quais as diferentes formas de existência (processo de vir-a-ser)? Há três espécies de existência: a existência nos prazeres sensoriais, a existência nos fenômenos físicos e a existência nos fenômenos mentais.

— Quais as diferentes formas de apego? Há quatro espécies de apego: apego aos prazeres sensoriais, apego a conceitos, apego a regras e rituais e apego à ideia do “eu”.

— Quais as diferentes formas de desejo? Há seis espécies de desejos: o das coisas percebíveis pela visão, pela audição, pelo olfato, pelo paladar, pelo tato e pela mente.

— Quais as diferentes espécies de sensação? Há seis espécies de sensações: as que nascem do contato com o olho, com o ouvido, com o nariz, com a língua, com o corpo (interna e externamente) e com a mente.

— Quais as diferentes espécies de contato? Há seis espécies de contato: com os olhos, com os ouvidos, com o nariz, com a língua, com o corpo e com a mente.

— Quais são as diferentes faculdades sensoriais? São as faculdades: visual, auditiva, olfativa, gustativa, tátil e mental.

— O que é o nome e forma? A sensação, a percepção, o esforço, o contato, a atenção — eis o que se chama nome, é fenômeno mental, ou subjetivo. Os quatro grandes elementos e a forma deles derivada (sólida, líquida, calórica e de movimento) — eis o que se chama forma; é fenômeno físico, ou objetivo.

— Quais as diferentes espécies de consciência (conhecimento)? Há seis espécies de consciência: a consciência visual, auditiva, olfativa, gustativa, tátil e a mental.

— Quais são as diferentes formações cármicas? Há três espécies de formações cármicas: através da palavra, através da ação, e através do pensamento.

— O que é a ignorância? Não saber a respeito de *dukkha* (existência do sofrimento), seu aparecimento, sua causa, sua Extinção e do caminho que leva a essa extinção — eis o que se chama ignorância. \*1

Buda ensinou que nesse mundo instável e em constante transformação nada se processa por acaso. Todas as manifestações da natureza estão sujeitas à Lei de causa é efeito, pois tudo o que existe é efeito de uma causa anterior e, por sua vez, causa de um efeito posterior; assim, todo o passado está contido no presente, determinando-o; assim, o presente resume o passado e contém em potencial todo o futuro. Desta forma, estamos sempre em face de um processo.

O princípio desta Lei resume-se na seguinte fórmula:

Estando isto presente, isso acontece.

Do aparecimento disto, isso surge.

Estando isto ausente, isso não aparece.

Da cessação disto, isso cessa. (*Majjhima-Nikaya*, III, 32.)

Em que consiste o surgir por meio de causas?

#### FATORES DA ORIGINAÇÃO INTERDEPENDENTE: *NIDANAS* (RODA DA VIDA)

O conjunto dos fenômenos relacionados com os Cinco Agregados do apego condiciona o renascimento. Na hora da morte, o último pensamento volitivo constitui e condiciona o novo elo de consciência, provocando o renascimento e dando continuidade aos doze elos da cadeia da existência, ou sejam, Os *Nidanas*.

O Bem-Aventurado, fixando sua mente sobre a origem e encadeamento das coisas, na ordem direta e na ordem inversa, formulou a Lei da Originação Interdependente, que consta dos seguintes fatores ou causas – *Nidanas*, — isto é, a origem da existência de todo sofrimento:

1. POR CAUSA DA IGNORÂNCIA (INCOMPREENSÃO DA IMPERMANÊNCIA), HÁ INDIVIDUALIDADE E ILUSÃO DE UM EU — *Avidya*.
2. ATRAVÉS DA INDIVIDUALIDADE ESTÃO CONDICIONADAS AS AÇÕES VOLITIVAS OU FORMAÇÕES CÁRMICAS — *Samkhara*.
3. ATRAVÉS DAS AÇÕES VOLITIVAS (CÁRMICAS) SURGE A CONSCIÊNCIA OU CONHECIMENTO — *Vijnana*.
4. POR CAUSA DA CONSCIÊNCIA, HÁ NOME E FORMA, ou através da consciência estão condicionados os fenômenos mentais e físicos — *Nama-rupa*.
5. POR CAUSA DO NOME E FORMA, HÁ OS SEIS SENTIDOS, ou através dos fenômenos mentais e físicos (mente e corpo) estão condicionadas as seis faculdades sensoriais: visão, audição, olfato, tato, paladar e a faculdade do órgão da mente — *Sadaytana*.
6. POR CAUSA DOS SEIS SENTIDOS, HÁ O CONTATO — *Sparsa*.
7. POR CAUSA DO CONTATO, HÁ SENSAÇÃO — *Vedana*.
8. POR CAUSA DA SENSAÇÃO, HÁ DESEJOS — *Tanha*.
9. POR CAUSA DOS DESEJOS, HÁ APEGO — *Upadana*.
10. POR CAUSA DO APEGO, HÁ EXISTÊNCIA INDIVIDUAL (de um “eu”), ou através do apego surge o condicionamento do processo de vir-a-ser, *Bhava*.
11. POR CAUSA DA EXISTÊNCIA INDIVIDUAL, HÁ EXISTÊNCIA TERRENA, ou através do processo de vir-a-ser surge o processo cármico (nascimento) — *Jati*.
12. POR CAUSA DA EXISTÊNCIA TERRENA, HÁ DECADÊNCIA A MORTE, ou através do renascimento ficam condicionados; a decadência, a velhice, a morte, lamentações, sofrimentos, tristezas e desespero — *Jaramarana*.

Desta forma se produz a origem de todo este conjunto de males. Assim surge, existe e continua a vida, eis o que se chama o surgir. Estes condicionamentos dão origem à consciência de um eu ilusório, não correspondendo a coisa alguma real substancial, que nem a morte destrói. Não interrompendo o processo cármico, a existência individual prolonga-se indefinidamente — *samsara*.

## OS DOZE ELLOS

Para melhor compreensão dos doze elos da Originação Interdependente, transcrevemos, em parte, um artigo do Monge Kaled Amer Assrany, \*2 como também a descrição de um quadro tibetano simbolizando a Roda da Vida, sintetizada pelo Lama Anagarika Govinda. \*\*3

### 1. Ignorância — *Avidya*

É representada simbolicamente por uma cega apalpando o caminho com um bastão. A ignorância significa o ignorado, ou o não conhecimento do Dharma (não reconhecimento da Realidade). É o desconhecimento da essência desta vida, da natureza impermanente dos Cinco Agregados da existência isto é, o surgimento, vivência momentânea e o desaparecimento. A falta de conhecimento a respeito da Impermanência envolve o desconhecimento a respeito da Insatisfatoriedade e Impessoalidade. Portanto, a ignorância pode ser definida como o desconhecimento a respeito das três características da existência: Impermanente, Insatisfatória e Impessoal.

Ignorância e o desconhecimento a respeito das Quatro Nobres Verdades, a saber: o que é o Sofrimento, a causa do Sofrimento, a extinção do Sofrimento, a senda que leva à extinção do Sofrimento. No entanto, a ignorância não é a causa primeira, causa metafísica da existência, ou de um principio cosmogônico, mas uma condição sob a qual nossa presente vida se desenvolve; e se torna responsável pelo nosso presente estado de consciência.

Ignorância é algo negativo e abstrato — desconhecimento. Sua correspondente manifestação positiva é o Apego, o qual consiste, essencialmente, em considerar as coisas como “meu” e “eu”. A toda tentativa que o homem comum, não instruído no *Dhamma* (Doutrina), faz para ganhar correto conhecimento, ele leva a ignorância consigo. Quando tenta apontar a ignorância, ou reconhecê-la, ele o faz com ignorância. É como se um soldado fosse à procura de um ladrão, e o próprio ladrão o conduzisse na busca.

Isto nos indica quão firme é a ignorância e o quão difícil é libertar-se dele; é quase uma impossibilidade libertar-se da ignorância sem alguma ajuda externa: esta ajuda é que o Budismo nos dá em forma de ensinamentos que vão contra a compreensão comum dos homens. O homem comum constantemente pensa: “Isto sou eu, isto me pertence, isto é meu ego.” Porém o Buda o ensina a pensar de outra forma: “Isto não sou eu, isto não me pertence, isto não é o meu ego.” “Isto” refere-se aos Cinco Agregados da existência como objetos de apego, como já foi visto: corpo, sensações, percepções, formações (volição, atenção, contato) e consciência. Todas as vezes que refletimos desta maneira, gradativamente estamos desmantelando a ignorância. Se isto for praticado intensamente, poderá chegar o momento em que todas as noções de subjetivismo, “pessoa, meu e eu”, serão completamente eliminadas, para nunca surgirem novamente, o que significa que o supremo propósito da senda foi

atingido, o sofrimento foi completamente, e para todo o sempre, destruído; a Iluminação veio à existência.

## 2. *Formações Cárnicas — Samkhara*

Devido à cegueira espiritual, o homem vive na ignorância, criando um quadro ilusório dele mesmo e do mundo, dirigindo sua vontade para coisas sem realidade e formando seu caráter, Assim como seus desejos e imaginação, de acordo com essa direção. Esta possibilidade de criações das formas está adequadamente simbolizada por um oleiro: cria diferentes formas de vasos; nós, criamos nosso caráter e destino, ou carma, de acordo com nossas palavras, atos e pensamentos.

O significado literal de *carma* é ação. A ignorância condiciona as ações cárnicas, ou as ações volicionais, que se manifestam subjetivamente com relação ao homem comum, sempre, na ideia de “minha ação”, ou “minha ação intencional”, “eu ajo”, ou “ação que eu intencionalmente realizo”. Ações intencionais não acompanhadas de pensamentos de eu e meu não são carma. O Iluminado não tem pensamentos de eu e meu, portanto, suas ações intencionais não são carma.

Nas formações cárnicas estão incluídas todas as ações volitivas e todas as construções mentais, sejam boas, más e indiferentes. Tudo o que figura neste grupo é conhecido, geralmente, sob o nome de carma (em páli *Kamma*). Gautama Buda definiu carma da seguinte forma: “é a volição, *bhikkhus*, que eu chamo carma. Pela vontade é que agimos, através da mente, do corpo e da palavra. A volição (vontade) é uma atividade mental. Sua função é dirigir a mente – *citta* 2 — para a esfera das ações boas, más e indiferentes.”

A volição, como as percepções e sensações em si, também tem seis formas, que estão, por sua vez, em relação com as seis faculdades sensoriais e com os seis tipos de objetos físicos e mentais correspondentes, no mundo exterior. As sensações e as percepções, em si, não são atos volitivos, conseqüentemente, não tem efeitos cárnicos. Somente as ações volitivas, conscientes ou inconscientes, são cárnicas, tais como: a determinação, a confiança, a concentração, a energia, o desejo, a repugnância, o ódio, a ignorância, a vaidade, a ideia de um “eu”, etc. Todas estas atividades tem ódio, a ignorância, a vaidade, a ideia de um “eu”, etc. Todas estas atividades tem efeitos cárnicos positivos ou negativos.

*Samkhara* (sânscrito *Samskhara*) na Roda da Vida significa ação volitiva, sinônimo de *cetana* (vontade) e carma (ações meritórias e demeritórias que criam efeitos) em contradição com *Samkhara-skhandas* (traduzido como formações mentais), definição de um dos agregados da existência na Primeira Nobre Verdade, mas, na Roda da Vida, é o resultado daqueles atos volitivos, tornando-se a causa de novas atividades, constituindo o princípio ativo dirigente, motivo ou caráter de uma nova consciência. Este caráter nada mais é que a tendência da nossa vontade, formada por repetidas ações. Assim, nós criamos, através de ações, palavras e pensamentos do material não formado da nossa vida e de nossas impressões sensoriais, o caráter (vaso do oleiro) da nossa futura consciência, aquela que dá sua forma e direção.

As ações cárnicas de uma vida passada, baseada na ignorância, desejo e apego, criaram o sêmen de um novo nascimento, o que significa que essas vibrações continuaram, e não que uma pessoa, um eu, saltou de uma existência para outra. Para compreender este fenômeno, um

exemplo bom é sempre aquele da propagação das ondas na água; do mesmo modo as formações cárnicas condicionam a consciência.

Formações cárnicas (*samkhara*) são todas as ações volicionais pelo corpo, verbo e mente.

Pelo corpo:

- a) Demeritórias: destruir os seres vivos, roubar ou explorar, errôneo comportamento sexual (adultério).
- b) Meritórias: abster-se de destruir os seres vivos, abster-se de roubar e explorar, abster-se de errôneo comportamento sexual.
- c) Imperturbáveis ou indiferentes.

Pelo verbo ou palavra:

- a) Demeritórias: mentir e caluniar, levar e trazer conversas capazes de causar desarmonia entre pessoas ou grupos, palavras pesadas e ofensivas, conversas vis e fúteis.
- b) Meritórias: abster-se de mentir e caluniar, abster-se de levar e trazer conversas, abster-se de palavras pesadas e ofensivas, abster-se de conversas vis e fúteis.
- c) Imperturbáveis e indiferentes.

Pela mente:

- a) Demeritórias: cobiça, ódio, ilusão ou errôneos pontos de vista.
- b) Meritórias: renúncia e desapego; Amor (compaixão, tolerância, boa vontade), correta compreensão ou corretos pontos de vista.
- c) Imperturbáveis e indiferentes.

### 3. *Consciência*\*4 — *Vijnana*

No sair de uma vida e entrar para outra, é a consciência até aqui formada que constitui o núcleo ou gérmen de nova corporificação. “Assim como um macaco pula de galho em galho, assim a consciência pula incessantemente de um objeto para outro.”

A consciência não pode existir só por si mesma. Sua propriedade não é somente agarrar-se incessantemente aos objetos dos sentidos ou objetos da imaginação, e soltar um objeto indo à procura de outro; ela também tem a capacidade de cristalizar-se e polarizar-se em formas materiais e funções mentais.

O “meu” é apego e condiciona o “eu” — “eu existo”. Se Eu existo agora, regredindo o pensamento, isso teve que ter um começo, eu tive um nascimento. Deste modo se compreende que na Roda da Vida a consciência condiciona o nascimento.

### 4. *Nome e Forma* — *Nama-Rupa*

A consciência é a base da combinação de mente e corpo — *nama-rupa* — pré-condição do organismo psicofísico, simbolizado por duas pessoas num bote.

A consciência condiciona os fenômenos psicofísicos e os fenômenos psicofísicos condicionam os seis sentidos (base interna) e seus respectivos objetos (bases externas). Condicionam as seis bases externas ou objetos, porque, naquele momento exato em que



tomamos consciência do mundo exterior, a percepção que temos dele é condicionada pelo corpo e pela mente, e logo que temos consciência, temos contato, porque existe uma base interna (mente) com capacidade de ter sensação, percepção, volição, atenção e consciência (conhecimento) No momento exato em que olhamos uma paisagem, descobrimos esta paisagem, isto é, tomamos consciência, temos uma percepção, uma volição, uma atenção e uma consciência correspondentes. Neste sentido, o corpo e a mente condicionam os seis sentidos e seus objetos correspondentes, não no sentido de que o mundo exterior seja condicionado pelos nossos fenômenos físicos e psíquicos, é óbvio que o mundo exterior já existia muito antes da nossa existência e continuará a existir depois da cessação da nossa existência como indivíduo. O mundo exterior independe da nossa individualidade, mas o mundo exterior tem de ser descoberto, isto é, percebido pela nossa consciência. Então naquele momento exato, em que, pelo contato, descobrimos o mundo exterior, é que temos consciência, porque existe uma base interna, uma mente que, como já vimos, tem a potencialidade de ter sensação, percepção, volição e consciência. Nesse sentido o corpo e a mente condicionam as seis bases, tanto internas como externas, o que mostra uma interdependência entre o corpo e a mente.

A mente é sempre condicionada pelo corpo e o corpo é sempre condicionado pela mente, há sempre uma interação corpo/mente, mente/corpo, em outras palavras, a mente percebe através do corpo e o corpo sente através da mente.

Considerando a natureza íntima da nossa consciência, o primeiro verso do *Dhammapada* começa com o seguinte: “Todas as coisas são precedidas pela mente, guiadas pela mente e criadas pela mente.” Nos ensinamentos mais profundos do *Abidbamma*, menos popular, porém a tentativa mais adiantada e sistemática de apresentação da filosofia e psicologia budista, o mundo é exclusivamente considerado sob o ponto de vista fenomenológico da consciência. Em consequência desta atitude psicológica, o Budismo não faz indagação sobre a essência da matéria, mas apenas sobre a essência da percepção dos sentidos e experiências que criam em nós uma ideia de matéria. Assim, o Budismo se liberta do dilema dualístico em que mente e matéria são um composto que permanece acidentalmente unido. Por esta razão, o Lama Anagarika Govinda\*5 concorda com Rosenberg, que define o termo *rupa* não somente no sentido de “matéria” ou princípio de materialidade, mas, preferencialmente, como “o sensorial”, que inclui o conceito de matéria sob o ponto de vista de análise psicológica, sem estabelecer dualismo, onde a matéria torna-se o oposto da mente — *nama*; assim o mundo externo material grosseiro e sutil é considerado o mundo dos nossos sentidos, sem distinção de análise física ou psicológica.

O termo *Rupa* literalmente significa “forma”, “condição”, porém sem indicação quanto a essa forma ser material ou imaterial, concreta ou abstrata, percebida pelos sentidos ou concebida pela mente; *Rupa-Shandha*<sup>4</sup> é representado habitualmente como o “elemento da corporalidade” ou “agregado da matéria”; no entanto, em outros termos como *rupavacaracitta* — forma mais sutil da esfera da consciência — ou *rupajhana* (sânscrito, *rupadhyana*) — estado da visão espiritual na meditação, — *rupa* significa conhecimento ou percepção da pura forma ideal (mental), ou imaterial, que se encontra nos mais diversos estados de consciência, percebida pela visão clarividente, e não por nosso órgão visual físico.

Assim, o conceito *rupa* é muito mais amplo que o conceito “matéria”; as chamadas coisas materiais pertencem à esfera dos sentidos, mas o que é percebido pelos sentidos não esgota as qualidades da matéria. Desta forma, a matéria não é necessariamente matéria comum. Matéria

ou materialidade não são necessariamente alguma coisa original, podem ser remontadas à origem de forças ou energias e, no presente caso, aos elementos que são considerados a soma das experiências táteis. \*6

Esses elementos não têm realidade substancial em si, mas são fenômenos que sempre surgem e desaparecem em conformidade com determinadas causas e condições. Eles formam uma corrente contínua que parcialmente torna-se consciente nos seres vivos, em conformidade com suas tendências, seu desenvolvimento, seus órgãos dos sentidos, etc.

Temos a capacidade de observar ou tocar a matéria, tão de leve como podemos tocar o arco-íris. Do mesmo modo, sendo o arco-íris uma ilusão, ele não é, de forma alguma, uma alucinação, porque pode ser observado por todos que são dotados do sentido da visão, até mesmo ser fotografado e também está sujeito a certas causas e condições. De maneira similar, todos os objetos interiores e exteriores da nossa consciência, inclusive aqueles que nós chamamos “matéria” e que fazem aparente o nosso mundo sólido e tangível, são reais somente no sentido relativo, isto é, como ilusão objetiva.

O mesmo é verdadeiro para nossa própria corporalidade ou organismo psicofísico — *namarupa*. Este organismo psicofísico, segundo o Budismo, significa a consciência coagulada, cristalizada ou materializada do passado; é o princípio ativo da consciência (carma), em consequência da qual se define numa forma aparente. Desta maneira, o corpo é produto da nossa consciência, enquanto que esta última (consciência)<sup>5</sup> não é, ou é apenas uma pequena extensão, um produto do corpo que transmite, através dos seus órgãos dos sentidos, as impressões do mundo exterior. A receptividade e aceitação destas impressões dependem das reações emocionais e intelectuais da nossa própria consciência, da nossa atitude volicional e da ação, dependendo daquelas reações. Somente a atitude volicional que se torna efetiva como ação (carma) subseqüentemente surge como efeito visível e tangível na matéria.

O que aparece como forma, conseqüentemente, pertence essencialmente ao passado e, portanto, é alheio aos que alcançaram o desenvolvimento espiritual e se aproximaram de ver o passado na sua totalidade, no seu aspecto universal. “Quanto maior for o progresso na senda, maior será a distância entre o corpóreo e o espiritual, porque o corpo, devido à sua maior densidade, tem menor grau de movimento e, conseqüentemente, amplitude de vibração mais longa, não podendo competir com a da mente. O corpo se adapta lentamente, dentro de certas limitações que dependem das condições de crescimento orgânico, das leis estruturais da matéria e da natureza dos seus elementos primordiais.” \*7

Concluindo, o *Lama Govinda* compara a forma corpórea a um pesado pêndulo que, mesmo depois de ter cessado o impulso original, oscila por um longo tempo. Quanto mais pesado e longo o pêndulo, mais lenta será a oscilação. Quando a mente alcança o estado de harmonia e serenidade, os efeitos cármicos cessam devido a essa mudança de atitude mental, porém, em consequência do carma passado, a forma corpórea ainda oscilará por algum tempo.

O obstáculo que o físico opõe ao espiritual não é argumento para a rejeição do corpo físico; pela providência invisível das coisas, as maiores dificuldades são nossas maiores oportunidades... O corpo mesmo deve ser submetido a uma mutação e deixar de ser um animal vociferante, ou um obstáculo tolo, como o foi até agora, para tornar-se um servo consciente, um instrumento radiante, uma forma viva do espírito. \*\*8

5. *Os Seis Sentidos — Sadayatana*

O organismo psicofísico, além do que já foi visto acima, é diferenciado através da formação e ação dos seis sentidos, isto é, das faculdades de pensamento, visão, audição, olfato, paladar e tato. Estas faculdades são simbolizadas “como as janelas de uma casa através das quais nós tomamos contato com o mundo exterior”.

6. *Contato — Sparsa*

Simbolizado pelo primeiro contato entre namorados.

Os seis sentidos e seus respectivos objetos condicionam o contato e o contato condiciona a sensação; se esta for agradável, imediatamente surge o desejo com ignorância, porque existe a ilusão de um “eu” para ter prazer em alguma coisa, e esta sensação agradável se perpetua sempre pelo apego, que é um forte desejo de renovação.

7. *Sensações Vedana*

Resultam do contato dos sentidos com seus objetos, simbolicamente representado por “um homem cujo olho foi atingido por uma flecha”. A “flechada” no olho significa a intensidade dos sentidos e as futuras consequências dolorosas que surpreendem aqueles que se deixam levar pelas sensações agradáveis. As sensações agradáveis condicionam o desejo, e o desejo com ignorância logo condiciona o apego. O apego condiciona as ações cármicas que nos fazem agir pela mente, pelo verbo e pelo corpo, para podermos possuir e renovar, sempre mais e mais, aquilo que nos proporciona prazer.

8. *Desejos — Tanha*

As sensações agradáveis causam o desejo, que é simbolizado por um beberrão.

O processo da evolução biológica, como é sabido na moderna ciência, é simplesmente o transporte para a frente, de geração a geração, através de eras imensuráveis, desse instinto de ânsia, desejo, e é ele que trabalhando através de processos biológicos tem produzido a raça inteira das criaturas viventes, desde o protoplasma da célula única, até o mais altamente evoluído organismo que conhecemos: o ser humano. O instinto da ansiedade, por esse motivo, é a mola-mestra do processo de vida; é o desejo de viver e o impulso vital, sempre procurando novas intensidades de experiência e, por causa disso, preparando formas de vida com mais e mais órgãos altamente especializados, por meio da seleção biológica.

O funcionamento da mente num estado de ignorância — que é o estado de não-iluminação — é, ele próprio, dominado pelo desejo, a mais profunda ignorância, o anseio mais forte, como é o caso das formas mais inferiores de vida. Conforme subimos na escala, encontramos essa condição quase igual no homem primitivo, porém transformada e, até certo ponto, controlada na vida humana civilizada.

A ignorância tem sua manifestação ativa no desejo, porque a ignorância é algo abstrato, é desconhecimento; e provoca o desejo. Toda vez que a mente vaga e salta de um pensamento para outro, é porque há um desejo na mente, um desejo junto com ignorância pela falta de plena atenção, porque há sempre um “eu” para desejar.

O desejo, essa sede de viver, é a busca de satisfação de um objeto que ainda não se alcançou e que, quando alcançado, gera a insaciedade; e essa busca constante de renovação leva á insatisfatoriedade. Assim, uma das características da mente é buscar mais e mais prazeres nas portas dos sentidos e na própria mente, e nunca ficar completa mente satisfeita. desejo é um dos mais poderosos fatores que molda a vida de cada um, ele é, entretanto, um fator que pode ser trazido sob controle imediato. A necessidade de controlar o desejo é fundamental para o progresso na senda; por isso é que o Buda dá tanta ênfase sobre o controle imediato do desejo.

“Os prazeres dos sentidos são de pouca satisfação, de muito sofrimento e de muita tribulação, trazendo graves consequências” (*Majjhima Nikaya*, 22). O homem comum, levado pela ilusão, deleita-se nos prazeres dos sentidos e no fato da sua existência, “eu existo” ou “minha existência”; deleita-se em ver as coisas como “minhas”. Pela ilusão pensa: “o corpo é meu”, isto é, “eu sou o dono deste corpo”. Ele não vê que este conceito do “eu” e “meu” é ilusão e que esta existência separada egoísticamente é sofrimento. Ele não vê que deliciar-se na existência separada de um “eu” é realmente deliciar-se em sofrimento. Pela ignorância, chega a ter aversão a destruir os pensamentos de “eu” e “meu”.

O homem comum age desta maneira porque, realmente, ele não vê, isto é, não sabe que o desejo é a causa de todo sofrimento. Mesmo sabendo disto intelectualmente, continua a agir da mesma maneira, isto é, sendo presa fácil dos estímulos exteriores e escravo dos desejos; isto porque realmente ele não sabe. Mas para ver que o desejo é sofrimento, ele teria de ver também a Impermanência e a Impessoalidade, o que não é uma tarefa fácil; assim, a ação intencional do homem comum é determinada pelo desejo.

“Ananda, a ação é o campo; a consciência, a semente e o desejo a umidade.” Justamente como a umidade tem de estar presente para que a semente brote e cresça no campo, da mesma forma, o desejo tem de estar presente para que a consciência do homem comum surja das suas ações intencionais.

Gautama Buda aponta o desejo, sempre com raiz na ignorância, como causa fundamental do Sofrimento, porque o desejo é o gerador que produz a energia que põe em movimento toda a Roda da Vida. A energia por si mesma é neutra; a maneira pela qual é dirigida pela ação da vontade é que produz os resultados morais. Essa energia nunca pode gastar-se automaticamente, porque esta sendo incessantemente renovada pelo gerador, o desejo. Novos impulsos estão incessantemente sendo projetados para sustentar e carrega-lo à frente. Todas as nossas atividades mentais motivadas pelo desejo estão renovando perpetuamente a corrente. Se é para trazer um fim, deve ser por um esforço de vontade consciente, uma deliberada cessação dos impulsos do desejo.

#### 9. Apego — *Upadana* \*9

Da sede de viver surge o apego aos objetos desejados, que é simbolizado por um homem colhendo frutos e acumulando-os num cesto.

O apego é essencialmente caracterizado pelas noções de subjetivismo; todas as noções de “ego” “pessoa”, ou “alguém”, todos os pensamentos de “eu” e “meu” são apego. De todas estas noções, a mais fundamental é a de “meu”. Apegar-se a uma coisa significa considerá-la “minha”. Apegar-se ao corpo significa considerá-lo “meu”. Apegar-se às sensações significa considerá-las “minhas”. Apegar-se a uma coisa significa desejá-la intensamente, ou deleitar-se

nesta coisa. Desejo, apego e deleite são um fato, o mesmo que considerar as coisas como sendo “minhas”. A experiência direta mostra que, quando há desejo, apego e prazer, “eu” e “meu” também existem. Apenas um “eu” pode desejar, apegar-se ou deleitar-se em alguma coisa.

Se existe alguma coisa pela qual nós temos, ou venhamos a ter apego, será sempre aos Cinco Agregados da existência, ou a parte deles. Quando nos apegamos a certo objeto, o que realmente temos, é apego às sensações, percepções, volições que surgem quando nos tornamos conscientes deste objeto. Se não quisermos aquelas sensações, percepções, etc., então não queremos o objeto tampouco e, conseqüentemente, não nos apegaremos a ele.

Os ensinamentos do Buda tem o propósito definido de destruir o sofrimento; isto significa destruir pela raiz as crenças num ego, nos pensamentos de “eu” e “meu”, o que, em outras palavras, significa destruir o apego.

A noção de personalidade, ou “eu” é fundamentalmente a noção de senhor ou dono sobre os Cinco Agregados da existência. “Eu sou senhor deste corpo, ele e meu”; possuir, ou ser proprietário de alguma coisa significa tornar-se senhor, isto é, ter poder sobre ela. O conceito de “eu sou” é prazeroso e desejável apenas quando pensamos: “Eu sou” dono do meu corpo, “minhas” sensações, “minhas” percepções, “minhas” volições e “minha” consciência. Com esta ilusão nós nos apoiamos em um falso senso de segurança.

A noção de “senhor”, ou “dono”, é uma decepção porque é impossível haver controle sobre os Cinco Agregados da existência. Ninguém pode ordenar ao corpo: “Que meu corpo seja assim, que meu corpo seja de outro modo”; não se pode ordenar aos cabelos brancos que estão surgindo: “que os meus cabelos não embranqueçam”; como também: “que os meus dentes não careiem” etc. Este tipo de controle sobre o corpo é impossível. Ninguém, tampouco, pode ordenar às Sensações: “Que minhas sensações sejam assim, que minhas sensações sejam de outro modo.” As sensações desagradáveis e dolorosas vem, e ninguém as pode expulsar.

Os Cinco Agregados da existência constantemente se reconhecem como um ser; é a sua própria natureza. Por que esta ilusão de um eu? Porque, realmente, parece que existe, da mesma forma que parece que o sol gira em torno da terra.

Há quatro tipos de apego, descritos no *Samyutta-Nikaya*: apego à ilusão da existência de um eu; apego a falsos pontos de vista (conceitos); apego aos desejos dos sentidos, apego as regras e rituais. Todo tipo de apego deriva da ilusão fundamental de um ego, de um eu permanente, eterno. Logo que um indivíduo afirma que existe algo de permanente nele, surge o apego a falsos pontos de vista: do aniquilamento de um ego com a morte, ponto de vista dos materialistas, ou da continuidade deste ego, ponto de vista dos eternalistas, das religiões, em que este eu seja visto como algo permanente, uma alma que passa de uma existência para outra. Desde que um indivíduo afirma que o ego se vai aniquilar com a morte, que não existe vida futura, sua tendência é se apegar, cada vez mais, aos desejos dos sentidos. E naquele que afirma que o ego vai continuar, a tendência é se apegar mais à regras e rituais com o objetivo de purificar este ego, de purificar esta alma para ganhar uma existência melhor, um dos planos da existência superior, ou um dos planos divinos que seria o paraíso.

O principio básico do apego está na noção de subjetivismo. Aquilo a que se tem mais apego é aos Cinco Agregados da existência por considerá-los “meus” — meu corpo, minha sensação,

minha percepção, minhas formações mentais, minha consciência -, e isto devido ao subjetivismo, à ilusão de um “eu” que seria o suposto dono dos Cinco Agregados.

O verdadeiro apego a este “eu” é completado pelas coisas exteriores, porque estas satisfazem este nosso “eu”, este nosso ego, isto é, nosso corpo, nossas sensações, nossas percepções, nossas formações mentais e nossa consciência. Então, o apego fundamental é o apego a este “eu” ilusório que seria o dono.

No homem comum, há sempre intenção e apego, enquanto que no Iluminado há intenção, mas não há apego. Apego é essencialmente subjetivismo (pessoa, ser, eu, meu); os homens comuns tem intenção e subjetivismo, enquanto que os Iluminados tem intenção, mas não subjetivismo. Assim, da sensação de um Iluminado jamais sai um desejo.

A grande descoberta do Buda consiste em que é possível haver ações intencionais completamente desacompanhadas de qualquer pensamento de “eu”, isto é, sem qualquer subjetivismo.

#### 10. *O Vir-a-Ser — Bhava*

O apego leva ao esforço do laço da vida para um novo processo de vir-a-ser; é simbolizado pela união sexual entre um homem e uma mulher.

O desejo condiciona o apego, o apego condiciona a existência, ou vir-a-ser. Este vir-a-ser refere-se sempre à noção da existência de um eu, de uma pessoa, de uma personalidade, isto é, à noção “minha existência”, “eu” existo, ao subjetivo “eu”; o que significa a existência de todo subjetivismo. Uma vida isenta de toda noção de subjetivismo não será um vir-a-ser.

Esta existência é sempre um processo; compreendida como um vir-a-ser, apesar de verdadeiramente não existir um ser, o que existe é um tornar-se, nossa existência é como um rio em região de corredeiras — nunca é o mesmo, sequer em dois momentos consecutivos. Sempre são outras águas que correm, é permanentemente um outro rio. Assim, também, são os seis tipos de consciência<sup>6</sup> que vão em fluxo permanente; nunca são os mesmos nem por dois momentos consecutivos; daí o nome *vir-a-ser*. Então, cessando esta existência com a quebra e o desaparecimento do corpo na morte, o processo continua.

O vir-a-ser é devido ao nosso próprio pensamento, à noção de “pessoa, meu e eu”, que não poderá ser outra coisa além dos Cinco Agregados da existência, da mesma forma que o apego. O apego condiciona a existência, significa que para o pensamento “eu sou” estar presente, o pensamento “meu” tem que estar presente. “Meu” aponta para o “eu”. Meu é apego. Eu é a existência. É a mente quem se liberta da existência do eu, ou do vir-a-ser, da mesma forma que é a mente quem se liberta dos desejos sensuais e da ignorância.

Buda disse que já tinha alcançado o fim da existência, vivia livre da existência. Nele o vir-a-ser (existência de um eu) tinha cessado, a vida continuava sem o subjetivismo “minha existência”, “eu existo”. Usava as expressões eu e meu apenas para se comunicar, mas não era afetado por elas.

Quando todos os pensamentos de “eu” e “meu” forem extinguidos para não surgir novamente — “minha existência”, ou “Eu existo” serão também extinguidos. O Iluminado passa para além de toda a existência, ele vive livre da existência de um Eu.

### 11. Renascimento — Jati \*10

O vir-a-ser ou reprodutividade do carma nos conduz necessariamente ao problema do renascimento, isto é, para uma nova existência; é simbolizado por uma mulher dando á luz uma criança.

É, de fato, um problema porque, se existe o carma, também tem que existir o renascimento e, no entanto, não existe ser algum para renascer. É novamente o conceito errôneo de uma identidade própria que dá origem ao problema. O simples fato de se fazer a pergunta “Quem é que renasce?” é baseado na ignorância do processo de uma não-identidade própria do carma. O carma não é uma entidade que passa de uma vida para a outra, como o faz um visitante que vai de casa em casa; mas o carma é a própria vida, visto que a vida é o produto do carma.

A verdadeira origem da vida não é o ato sexual entre um macho e uma fêmea; este somente dá a oportunidade para que um carma fim-de-vida continue numa nova existência. Assim como o pavio que, embora mergulhado e encharcado de óleo, não dará luz, a não ser que uma chama entre em contato com ele; assim como objetos visíveis, apesar de entrarem em foco, não serão vistos pelo olho se não houver consciência; assim também “é da conjunção das três coisas que se dá a concepção. Havendo o coito, durante o período fértil da mãe, mas não havendo a necessidade da geração, então não se dará a concepção”. (*Majjhima Nikaya, 3õ.*)

Esta necessidade de geração, ou melhor, re-geração, se refere àquela energia cármica que, em sua tendência natural do desejo, procura adquirir uma nova matéria como sustento em seu processo de ação.

Quando um ser nasce, ele não é nem criado, nem meramente perpetuado por seus pais, mas é um produto da ação do passado. Esta ação (carma) como vontade (*cetana*) constituiu certas tendências (*samkhara*), inclinações e repulsões, gostos e aversões; um caráter que, devido ao desejo pela vida, procurará expressar-se novamente; esta é a evolução do renascimento.

O renascimento terá lugar onde estas tendências cármicas encontrarem as melhores condições de expressão, o solo mais apropriado para criar raízes novas e a atmosfera mais generosa para produzir novos; frutos. Isto poderia ser chamado de atração ou simpatia das forças cármicas. Se acontecer de o útero materno, tendo há pouco recebido o sêmen masculino, estar predisposto física e carmicamente, poderá haver uma concepção, resultando no nascimento de uma criança portadora de algumas ou muitas das características de seus pais, não porque as herdou, mas devido à simpatia ou atração de tendências cármicas semelhantes. Assim como o relâmpago, numa tempestade, nunca mergulhará nas águas de um poço, mas procurará cair no metal do pára-raios de uma torre, porque aí encontra a sua maior atração, assim as tendências de um caráter serão atraídas Pela afinidade ou simpatia com aquelas tendências que lhe estão mais próximas. Se, no momento do ato sexual, não há um carma atraído para renascer através desses pais, este ato permanece infrutífero.

Enquanto que a teoria de hereditariedade não explica porque nem todas as características do pai e da mãe são herdadas, o Budismo explica que o filho não herda as suas características do

pai ou da mãe mas traz as suas próprias heranças; ou melhor, traz consigo o carma na hora da concepção. É este terceiro fator, o carma, que decide, ao lado do espermatozóide e do óvulo, a concepção no renascimento. Assim, o carma é a verdadeira “seleção natural” que luta pela existência, resultando não da sobrevivência do mais apto, mas do maior desejo que se reproduzirá em bom ou mau, até que o discernimento destrua aquela força reprodutiva, conduzindo-a a não renascer mais.

## 12. *Decadência e Morte — Jaramarana*

Tudo o que nasce é inexoravelmente levado á decadência e à morte, simbolizadas por um velho andando carregando um fardo, significando a marcha inevitável de todos os seres vivos para a decadência e morte, ainda carregando a ignorância, o desejo e o apego (o fardo).

O príncipe Sidarta renunciou a seu palácio e a tudo mais para encontrar uma saída, um escape a esses três fenômenos — nascimento, decadência e morte — que escravizam todos os seres. Para compreender isto nós temos, obviamente, que compreender os fenômenos nascimento, decadência e morte. Esses três fenômenos são referidos em relação aos “seres”. Até que ponto é alguém chamado um ser? Este desejo, este apego, este prazer que se refere ao corpo, sensação, percepção, formações mentais e consciência, entrelaçados, fortemente entrelaçados é alguém chamado um “ser”. Portanto, nascimento, decadência e morte significam o nascimento, decadência e morte dos Cinco Agregados da existência, como objetos de apego. Fundamentalmente significam o nascimento, decadência e morte do “ego”, do “meu” e do eu.

O Buda disse que, antes da Iluminação, ele estava sujeito ao nascimento, decadência e morte por causa do “eu”. Para o homem comum, a existência é sempre a de um “ser”; sempre “eu existo”, ou “minha existência”. Para ele, nascimento, decadência e morte são sempre referentes à pessoa, ao “eu” que diz: “Isto sou eu, isto me pertence, isto é meu ego”. Onde não existem pensamentos de “eu” e “meu”, nem subjetivismo, a questão do nascimento, decadência e morte não surgirá, porque não haverá pessoa ou eu para nascer, decair e morrer.

As pessoas não experimentam o seu nascimento e nem se lembram dele; também não experimentam (ainda) a sua morte. Mas o Buda disse que o nascimento e a morte são sofrimento; se nós não os experimentamos, então que nascimento e morte nós experimentamos como sofrimento?

Nós vemos outros seres nascendo e morrendo e, então, chegamos à conclusão de que também nascemos e também morreremos; isto é tudo o que o nascimento e a morte significam durante nossa vida consciente. Este pensamento do nosso próprio nascimento e morte é que é o presente sofrimento, e não os reais acontecimentos do nascimento e da morte. Estes pensamentos — principalmente: “Eu vou morrer” — seguem toda a nossa vida, formando parte da massa de sofrimento que existe para nós. o que fez o príncipe Sidarta renunciar ao palácio, com a idade de 29 anos, não foram os verdadeiros acontecimentos do nascimento e morte, mas o pensamento do seu passado nascimento e da morte ainda por vir.

Decadência é o conceito que o homem comum faz do seu próprio corpo, considerado sempre como “meu corpo”. Para ele o corpo é o instrumento para a satisfação do seu desejo. Quando o corpo se toma velho, ele, o corpo, não mais permite desfrutar a mesma satisfação dos desejos de quando jovem, apesar de o desejo permanecer nele forte como nunca; então



lamenta, enche-se de pesar por isto e o considera como tendo decaído. Mas o Iluminado não tem qualquer traço de desejo; nele não existe desejo de “minha existência”, ou desejo dos prazeres dos sentidos; portanto, para o Iluminado, o corpo não tem a mesma significação que tem para o homem comum. Para o Iluminado ele é apenas o corpo, e nada mais. Não tendo desejos, quando o corpo envelhece, o Iluminado não se lamenta, nem tem pesar por isto; não é decadência para ele; o corpo apenas mudou e isto é tudo; não há “eu” ou “meu” para envelhecer.

O Buda não disse que experimentaria a imortalidade após a morte física. Ele disse que, da mesma forma que os Iluminados, vivia experimentando a Imortalidade e descreve a si próprio: “O *Tathagata*, monges, é Iluminado, é plenamente Iluminado. Dêem ouvidos, monges, a Imortalidade foi atingida; eu vos instruirei.” (*Mahavagga*.)

O nascimento, a decadência e a morte são os três fenômenos que escravizam os seres na Roda da vida. Não o nascimento físico comum, não o nascimento dos cinco Agregados da existência, e, sim, o nascimento desta ilusão do eu. Gautama Buda, ultrapassando estes três fenômenos, diz, textualmente:

— Então eu, monges, estando sujeito ao nascimento, por causa do “eu”, tendo conhecido os perigos<sup>7</sup> daquilo que é sujeito ao nascimento, buscando o não-nascimento, a suprema segurança contra a escravidão — *Nibbana* — atingi o não-nascimento, atingi a suprema segurança contra a escravidão, *Nibbana*.

Estando sujeito à decadência por causa do “eu”, atingi a não-decadência<sup>8</sup>, a suprema segurança contra a escravidão, *Nibbana*.

Estando sujeito à enfermidade por causa do “eu”, passei além da enfermidade, a suprema segurança contra a escravidão, *Nibbana*.

Estando sujeito à morte por causa do “eu”, atingi a imortalidade, a suprema segurança contra a escravidão, *Nibbana*.

Estando sujeito à tristeza por causa do “eu”, atingi a tristeza, a suprema segurança contra a escravidão, *Nibbana*.

Estando sujeito à mácula por causa do “eu”, tornei-me imaculado, a suprema segurança contra a escravidão, *Nibbana*. (*Majjhima Nikaya* 26.)

Conhecimento e visão surgiram em mim. Inabalável é a minha libertação. Isto é o fim do nascimento. Não há mais existência para mim; do nascimento, da decadência e da morte. Não há mais existência do “eu” (individual) para mim. \*11

Estas palavras do Buda são fundamentais para a compreensão destes três fenômenos — nascimento, decadência e morte. Assim, quando cair por terra, para todo o sempre, essa ilusão do “eu”, não existe mais ninguém para nascer, adoecer, envelhecer e morrer. O corpo, isto é, os cinco Agregados da existência continuam, mas nunca mais como “eu” e como “meu”; só a energia vital continua.

Esta realidade é muito difícil de realizar, mas uma compreensão intelectual é sempre possível. Uma chama só se mantém quando alimentada por gravetos, folhas secas, etc. Estes gravetos e folhas secas são fundamentalmente a ignorância, o desejo e o apego. cessando de alimentar esse fogo, não mais se colocando gravetos e folhas secas, isto é, cessando a ignorância, o desejo e o apego, esse fogo não se extingue imediatamente, porque existe uma energia nele

próprio; assim a chama continua a queimar até acabar todo o combustível. Só depois de queimado todo o combustível é que a chama cessa.

### *Causação e Interdependência Entre os Elos*

Ao estudar a Originação Interdependente, estuda-se, ao mesmo tempo, as Quatro Nobres verdades, principalmente a causa do Sofrimento e a Extinção do Sofrimento.

A cadeia dos doze elos da Originação Interdependente é corretamente representada por um círculo, porque não tem início nem fim. Cada elo ou fator representa a soma total de todos os outros elos e é a precondição, assim como a consequência, de todos outros elos.

Cada indivíduo, cada um de nós somos esta Roda da Vida e vemos que há uma escravidão a esta presente existência, uma escravidão a este corpo e a esta mente, devido à ignorância, ao desejo e ao apego<sup>9</sup>. Esta é uma experiência constatável e visível por todos nós, aqui e agora. Quando vemos este *status quo* aqui e agora, quer dizer, esta existência posta em movimento pela ignorância, desejo e apego, então compreendemos que assim era anteriormente, numa existência passada. Então podemos raciocinar: por que é que caímos nesta escravidão? Por que caímos neste novo nascimento? Por que continuamos nesta Roda da existência? A esta indagação temos uma resposta: se aqui e agora o que põe esta existência, que é insatisfatória, em movimento é a ignorância, o desejo e o apego, então, numa existência passada, também era assim, e numa futura existência também o será, pois as mesmas causas, nas mesmas condições, produzem sempre os mesmos resultados. Não se trata de fé ou crença; não há coisa alguma para ser constatada a *posteriori*, numa futura encarnação, ou existência. O homem pela ignorância, desejo e apego está, ele próprio, se lançando no nascimento, na decadência e na morte e em novos nascimentos.

Assim começa o primeiro elo da Roda da Vida, a ignorância, que sempre aparece concomitantemente com o desejo. Só existe desejo quando há ignorância, e só existe ignorância quando há desejo; há uma causação circular e uma interdependência entre os dois.

A ignorância é algo abstrato; a parte ativa da ignorância é o desejo e o apego, que condicionam as formações cármicas. O desejo, quando agradável, aspira sempre a uma renovação que condiciona inevitavelmente o apego, e toda vez que nos apegamos vamos agir para conseguir aquilo que almejamos; essas ações são as ações volitivas, são a existência, este fluxo, este vir-a-ser, sempre referido a um “eu”. Deste modo, temos uma causa que é a parte ativa da existência passada que produz o carma.

Todas as ações cármicas, evidentemente, terão uma reação; então, um ser que numa vida ou encarnação passada produziu esse carma — isto é, ações baseadas na ignorância, com desejo e apego — criou o sêmen de um novo nascimento, o que significa que essas vibrações continuaram. Um bom exemplo é aquele da propagação das ondas na água\*<sup>12</sup>. Cessando essa existência, com a quebra, e o desaparecimento do corpo, com a morte, este processo continua; então, nesta presente existência, a consciência, que aparece na Roda da vida, é a primeira consciência que surgiu como resultado dessas vibrações de experiências anteriores; é a primeira consciência no ventre materno. Assim, a continuidade desse processo é o resultado da parte ativa na vida passada.

### *O Lado Ativo e Passivo da Existência*

Desta maneira, a passada causa do sofrimento (causas cármicas) o lado ativo da existência (ignorância, formações cármicas, desejo, apego e vir-a-ser), é a causa do sofrimento, é o que explica a continuidade do processo, é a Segunda Nobre verdade. \*13

Os efeitos cármicos são a consequência, ou efeito presente, são o lado passivo da existência (a consciência, os fenômenos psicofísicos, os seis sentidos ou bases, o contato, a sensação), são a Primeira Nobre verdade. \*\*14

O lado ativo desta existência, a presente causa do sofrimento, é o desejo, apego, vir-a-ser, ignorância e ações volitivas, aqui e agora, nesta existência; será a causa do sofrimento numa futura existência, dando continuidade a esta existência, a esta Roda da vida.

Desta forma, na Roda da vida, vemos o sofrimento e, ao mesmo tempo, a causa do sofrimento. Desde que houve uma causa, na existência passada, desde que não foi possível apagar a ignorância, o desejo e o apego, a causa se manteve e, a causa da existência se mantendo, o processo continua indefinidamente. Como esta causa continuou, houve o renascimento de uma primeira consciência no ventre materno. A consciência condiciona os fenômenos psicofísicos; Os fenômenos psicofísicos, as seis bases; as seis bases, o contato; o contato, a sensação. Até a sensação é chamada parte passiva da existência, porque não podemos mudá-la. A consciência, os fenômenos psicofísicos, as seis bases, o contato e até a sensação (o fato de existir sensação, não se referindo às sensações em si) são o resultado de existências anteriores. Os fenômenos psicofísicos e as seis bases referem-se ao corpo e a mente. Desta maneira, um ser já possui um determinado tipo, resultante de experiências de existências anteriores, de carma anterior. O contato em si, propriamente dito, também é resultado de experiências de existências anteriores. Ninguém pode mudar seu biótipo, porque a natureza é impessoal; havendo contato sempre há sensação, com raras exceções.

Entre a sensação, o desejo, o apego e o vir-a-ser está o nosso relativo livre arbítrio. Da sensação agradável, num Iluminado, jamais parte um desejo. Então, nesta parte ativa da existência é que nós temos o poder de modificar a nossa vida para a frente, e não para a parte anterior.\*\*\*15

Todo progresso na senda está no controle do lado ativo da existência, na observação, a partir do contato e a partir da sensação, para tomar menor o desejo e, paralelamente, a ignorância, porque há sempre um “eu” para desejar qualquer coisa. Desta forma, o apego toma-se também menor. Quando não há apego, não vamos agir, não vamos praticar ações volitivas para possuir algo, pois só agimos quando desejamos algo, que são os gravetos que mantém acesa a chama que perpétua este vir-a-ser, esta existência; e deste modo o processo continua. Assim foi numa passada existência e assim é na presente existência. Então a parte ativa desta existência, aqui e agora, cria o germen de um futuro nascimento; e o processo continua.

Vendo, aqui e agora, como esta existência se desenvolve, podemos compreender que esse processo vai continuar, porque vemos que, aqui e agora, levados pela ignorância, pelo desejo e pelo apego, podemos inferir e compreender uma futura existência, pois este lado ativo da vida vai condicionar um nascimento, neste caso um nascimento físico mesmo. o nascimento

interpretado anteriormente era o nascimento do subjetivismo do “eu” e do “meu”, e a meta e passar para além do nascimento, para além do subjetivismo do “eu” e do “meu”.

Na Roda da vida, estas três consecutivas existências (passada, presente e futura) referem-se ao nascimento físico. o lado passivo da futura existência vai criar, depois, um lado ativo que será a ignorância, desejo e o apego, as ações volitivas e o vir-a-ser. Então a Roda da vida continua *ad infinitum*.

O Buda jamais deu ênfase aquilo que não era constatável. O Buda não dá qualquer explicação do princípio da existência; disse que o princípio dos seres vivos nesta Roda da vida é indiscernível, perde-se na noite dos tempos, perde-se na longuíssima evolução dos universos; e mostra a maneira de quebrar esta Roda da existência, atenuando, sempre, o lado ativo da vida, a partir do contato e da sensação.

Como já foi dito, o Iluminado está preso aos elos da vida até à sensação\*16 mas a partir do desejo ele se liberta, cessando para todo o sempre o desejo, o apego, o vir-a-ser, as ações volitivas e a ignorância. Cessando este lado ativo da vida, evidentemente cessará todo renascer; cessando o renascer, evidentemente cessará a decadência e a morte, a tristeza e a lamentação, dor e desespero, isto é, cessará todo subjetivismo, cessará o “eu” e o “meu”, nesta própria existência.

O Buda declara claramente, em vários suttas, que vivia experimentando a Imortalidade, que havia passado para além da morte.

Pelo fato de se ignorar o que realmente é a vida, é que se tem desejo, principalmente desejo de existência, de continuidade, de vir-a-ser, referido a este “eu”, a esta personalidade, a esta existência que é insatisfatória. A cessação do desejo, cessando paralelamente a ignorância, seria a quebra da Roda da vida, e, quebrada a Roda da vida, passa-se para além de todo Sofrimento.

Ao estudar a Roda da vida vemos a causa do sofrimento (a ignorância, o desejo, o apego, o vir-a-ser, as ações volitivas) e o resultado, a consequência, que é o Sofrimento. Quando vemos o que é o Sofrimento, vemos a causa do Sofrimento e, paralelamente, por qualidades opostas, compreendemos a Terceira Nobre verdade, que é a extinção do sofrimento. Então, se podemos na nossa própria experiência ver, com o olho da sabedoria, metaforicamente chamado o “terceiro olho”, que a ignorância, o desejo, o apego, esse vir-a-ser, essas ações volitivas, essa parte ativa são, aqui e agora, a causa do Sofrimento, então compreendemos que a cessação disso será a bem-aventurança, a felicidade, e compreendemos, de uma maneira introspectiva, a Terceira Nobre Verdade, que é a verdade da extinção do Sofrimento.

Exemplificando; um indivíduo que bebe, que gosta de bebidas, tomando pela primeira vez uma bebida alcoólica, uma das seis bases condicionou o contato; no caso, o contato entre a base interna, a língua, e a base externa, a bebida. Isso provocou uma sensação que condicionou a consciência gustativa (não existe sensação sem consciência, já que os agregados da existência são inseparáveis) que, neste caso, foi agradável, surgindo, ou condicionando, logo, um desejo, ao mesmo tempo com ignorância, que é sempre a ideia de um eu permanente que terá prazer em alguma coisa. Então, surge um desejo, provocado por uma sensação agradável, e o indivíduo vai querer sempre renovar este desejo, provocando assim um apego que condiciona as ações volitivas, que são esse processo de vir-a-ser. Esse

processo de vir-a-ser fará com que a pessoa aja sempre pelo corpo, pelo verbo ou pela mente, no sentido de renovar essa experiência que foi agradável; e o indivíduo vai querer beber mais e mais, chegando ao vício naquilo que lhe é agradável. O processo todo está sempre na sensação que provoca um desejo e o desejo, um apego.

Desta maneira, o homem comum, que desconhece a senda, é sempre arrastado como uma folha seca ao sabor do vento. Sopram os ventos da sensualidade e ele vai cegamente para a sensualidade; sopram os ventos da raiva e ele é levado pela raiva; os ventos da saudade o levam para a saudade; os ventos da tristeza, para a tristeza, e assim por diante. Este desconhecimento do *Dharma* (Realidade) significa Sofrimento. A nossa mente, presa a estímulos exteriores, buscando uma ilusória felicidade nos ídolos criados por ela própria, assemelha-se a um macaco na floresta, pulando de galho em galho. Assim, constatamos a insatisfatoriedade desta existência, não só em tudo o que ocorre, mas também quando simplesmente fechamos os olhos e vemos como não podemos controlar esta mente. ver isso já é o primeiro passo para passar para além da Insatisfatoriedade.

#### *As Três Existências Consecutivas*

Nos textos, geralmente, os elos da Roda da vida são distribuídos em três existências consecutivas, de forma que os dois primeiros elos (ignorância e formações cármicas) correspondem à existência passada; os dois últimos elos (nascimento e morte), à futura existência, e os oito restantes, à presente existencia.\*17 Isso mostra que a ignorância (*avidya*) e as formações cármicas (*samkhara*) representam o mesmo processo que na presente existência é diferenciado em oito fatores, e que a futura existência faz alusão ao “nascimento, velhice e morte”. Em outras palavras, o mesmo processo é descrito uma vez sob o ponto de vista do conhecimento superior (1.º e 2.º), outra vez sob o ponto de vista de uma análise psicológica (3.º — 10.º) e uma terceira vez sob o ponto de vista de um fenômeno fisiológico (11.º e 12.º). Para compreender isto, não devemos esquecer o sentido original das palavras do Buda, que começa no plano da existência concreta física, isto é, no problema da velhice, morte e nascimento, e aos poucos vai-se aprofundando no campo da psicologia e, por fim, na realidade espiritual, que revela o conceito ilusório do eu e a natureza da ignorância, com suas consequências cármicas.

Todas as fases da Originação Interdependente são fenômenos da mesma ilusão, isto é, da ilusão de um ego, de um eu. Transcendendo esta ilusão, nós passamos para além da Roda, na qual nos aprisionamos, e percebemos que nem coisas, nem seres, podem existir por si mesmos, mas que cada forma de vida tem o Universo inteiro por sua base e, por conseguinte, o significado da forma individual só pode ser encontrado em seu relacionamento com o Todo.

No momento em que o homem individualmente torna-se consciente desta universalidade, ele cessa de identificar a si próprio nos limites da sua corporificação transitória e se sente inundado pela plenitude da vida em que a distinção entre passado, presente e futuro não mais existe.

## FATORES DA EXTINÇÃO DA ORIGINAÇÃO INTERDEPENDENTE

Analisando a fórmula da Gênese Condicionada em sentido inverso, chega-se à cessação do processo, que está relacionada com a Terceira Nobre verdade — a cessação de *Dukkha*, que é o Nirvana:

- 1) COM A EXTINÇÃO DA IGNORÂNCIA CESSA A INDIVIDUALIDADE (ilusão de um ego)
- 2) COM A CESSAÇÃO DA INDIVIDUALIDADE, CESSAM AS FORMAÇÕES CÁRMICAS.
- 3) COM A CESSAÇÃO DAS FORMAÇÕES CÁRMICAS, CESSA A CONSCIÊNCIA.
- 4) COM A EXTINÇÃO DA CONSCIÊNCIA (CONHECIMENTO), CESSAM NOME E FORMA (mente e corporificação).
- 5) COM A CESSAÇÃO DO NOME E FORMA, CESSAM OS SEIS SENTIDOS.
- 6) COM A CESSAÇÃO DOS SEIS SENTIDOS, CESSA O CONTATO.
- 7) COM A CESSAÇÃO DO CONTATO, CESSA A SENSAÇÃO.
- 8) COM A CESSAÇÃO DA SENSAÇÃO, CESSAM OS DESEJOS.
- 9) COM A CESSAÇÃO DOS DESEJOS, DESAPARECE O APEGO.
- 10) COM A EXTINÇÃO DO APEGO, CESSA A EXISTÊNCIA INDIVIDUAL, OU O PROCESSO DE VIR-A-SER.
- 11) COM A CESSAÇÃO DA EXISTÊNCIA TERRENA INDIVIDUAL, CESSA O PROCESSO CÁRMICO (TERMINA O RENASCER).
- 12) COM A CESSAÇÃO DO PROCESSO CÁRMICO (RENASCER), CESSAM A DECADÊNCIA, A VELHICE, A MORTE, LAMENTAÇÕES, SOFRIMENTOS, TRISTEZAS E DESESPERO.

Assim se produz o dissipar da ilusão de todo este composto de causas do Sofrimento. Desta forma, percebemos que cada um destes fatores é tanto condicionado, como condicionante, e que todos eles são relativos e interdependentes; nenhum é absoluto ou independente; daí, nenhuma causa primeira ser aceita pelo *Budismo*. Da interdependência destes fatores resulta o mundo em sua estrutura atual.

Qualquer um dos elos dessa interdependência é tão importante e necessário para o conjunto, como qualquer dos outros. Se destruímos um deles, todo o conjunto se desmantelará como um grande edifício que perde seus alicerces; assim, uma corrente, por mais forte que seja, não é mais forte que seu elo mais fraco.

No *Dhammapada* temos os versículos 153 e 154 que esclarecem:

Atravessei muitos nascimentos no ciclo das vidas e das mortes; em vão procurei o arquiteto da casa. Que miséria nascer e renascer sem fim! Conheço-te agora ó arquiteto; não mais construirás a casa. Quebradas estão as vigas (desejos), desabou a cumeeira (ignorância). Livre está a minha mente, pois cheguei à extinção dos desejos, ao imortal Nirvana!

O Buda falou somente de uma originação condicionada ou dependente, e não de uma lei de causalidade na qual as fases separadas de desenvolvimento seguem uma após a outra automaticamente. Ele começou por uma simples pergunta: “O que e que provoca decadência e morte?” E a resposta foi: “Por causa do nascimento, nós sofremos decadência e morte!”

Semelhanamente, nascimento é dependente no processo de vir-a-ser, e este processo não poderia ser posto em ação, se não houvesse uma vontade para a vida e o apego as correspondentes formas de vida. Esse apego é devido ao desejo, devido à inextinguível “sede” de objetos dos prazeres dos sentidos, e estes, por sua vez, são condicionados pelas sensações em discernir as agradáveis das desagradáveis. A sensação, por sua vez, só é possível através do contato dos sentidos com os objetos correspondentes. Os sentidos tem por base o organismo psicofísico; este último só pode surgir quando há consciência, consciência, porém, limitada na nossa forma individual de atividade egocêntrica, condicionada a inúmeras prévias formas de existência, e essa atividade é somente possível enquanto estivermos presos à ilusão de um eu em separado.

Assim, vemos que o único elo vulnerável — o desejo -, pela vigilância ou Plena Atenção, vista no capítulo anterior, pode ser destruído, quebrando a interdependência dos fatores — *nidanas*. Graças à vigilância temos a possibilidade de derrubar toda a estrutura ilusória que temos do mundo atual, fazendo entrar em repouso todas as formações cárnicas — *samkhara*.

A Originação Interdependente, como já visto na descrição acima, deve ser considerada um círculo, e não uma corrente. Uma das formas como Gautama Buda definiu o Absoluto, ou Nirvana, ajuda-nos a compreender melhor este círculo:

*Bhikkhus*, existe o não-nascido, o não-formado (não-causado), o não-condicionado. Se não existisse esse não-nascido, não-formado, não-condicionado, não haveria nenhuma possibilidade de salvação para o nascido, o causado, o condicionado. Desde que existe um não-nascido, não-causado, não-condicionado, por causa dele há uma salvação para o nascido, o causado, o condicionado.

Assim podemos compreender melhor o verdadeiro significado da conhecida declaração do Mestre: “Neste corpo animado, de toda a minha estatura, postulo o mundo, o aparecimento do mundo, a cessação do mundo e o caminho que conduz à cessação do mundo.” Isto significa que as Quatro Nobres verdades se encontram nos cinco Agregados, isto é, em nós mesmos. Nesta frase, a palavra *mundo* foi empregada em lugar de *dukkha*, o que significa que não existe nenhuma potência externa que possa produzir o aparecimento e a cessação de *dukkha*.

#### *As Estruturas*

— Nagasena há formações que nascem do nada?

Não. Quando nascem, as estruturas têm já certa existência.

— Dá uma comparação.

— Esta casa onde está, saiu do nada?

— Não. Aqui nada se acha que não tenha já existido. A madeira estava na floresta, a argila no solo. A casa resultou do esforço de homens e de mulheres que trabalharam com esses materiais.

— Da mesma maneira não há estruturas nascidas do nada.

— Dá-me outra comparação.

— As sementes no solo germinam, crescem, tomam-se árvores que dão flores e frutos. Essas árvores não saíram do nada. Já existiam sob a forma de sementes. Dá-se o mesmo com as estruturas.

— Dá-me outro exemplo.

— O oleiro extrai do solo a argila com que fabricam potes. Esses potes não saem do nada. Existiam antes como argila. Dá-se o mesmo com as estruturas. (*Milinda Panha*, II, 29.)

*Sem Começo e Sem Fim é o Samsara*

— Que pensais vós, ó discípulos, que seja mais: águas do vasto oceano, ou as lágrimas que tendes vertido enquanto errais nesta longa peregrinação, precipitando-vos de novos nascimento a novas mortes, unidos a quem odiais, separados de quem amais?

A morte de uma mãe, a morte de um pai, a morte de uma irmã, a morte de um irmão, a morte de um filho, a morte de uma filha, a perda de parentes, a perda de bens, tudo isto através de longos tempos haveis experimentado.

Sem começo e sem fim é o *Samsara*.

Impossível de conhecer é o começo dos seres envolvidos pela ignorância que, encadeados pelo desejo de existência, são conduzidos a nascimentos sempre renovados e seguem o círculo das transformações.

Assim, durante longas épocas tendes sofrido as penas, o infortúnio, a dor e enchido o chão dos cemitérios; bastante tempo, na verdade, para estardes cansados da existência, bastante tempo para quererdes escapar de tudo isso. (*Samyutta Nikaya*.)

\*1 Ryokan R. M. Gonçalves, *Textos Budistas e Zen-Budistas*, Editora Cultrix, São Paulo. Obra citada.

\*2 Tradução resumida do livro: *The Buddha's Teaching: Its Essential Meaning*. R. B. de S. Wettimuny. (Apostila da S.B.B., 1975.)

\*\*3 *Fundamentos do Misticismo Tibetano*. Obra citada.

2. *citta*: material mental, consciente e subconsciente. Abrange sentimentos (agradáveis, dolorosos, neutros), percepções, memórias de objetos: visuais, audíveis, táteis, olfativos, gustativos e mentais; atividades volicionais conscientes e inconscientes.

3. Formações mentais é uma expressão geralmente empregada para definir um dos cinco Agregados — *Samkhara-skhandā*. Em outros contextos *samkhara* pode significar qualquer coisa condicionada ou formada.

\*4 veja “Primeira Nobre verdade”: Os cinco Agregados, a consciência

\*5 *Fundamentos do Misticismo Tibetano*. Obra citada.

4. veja, “Primeira Nobre verdade: Os cinco Agregados”

\*6 Otto Rosenberg, *Die Probleme der buddhistischen Philosophie*, Heidelberg, 1924.

5. A consciência abrange o consciente e o subconsciente.

\*7 Lama Anagarika Govinda, *Fundamentos do Misticismo Tibetano*. Obra citada.

\*\*8 Sri Aurobindo, *The Synthesis of Yoga*.

\*9 Do curso *Psicologia do Autoconhecimento*, Monge Kaled Amer Assrany, S.B.B., 1975.

6. Seis tipos de consciência: visual, auditiva, olfativa, gustativa, tátil e mental.

\*10 Extraído em parte do livro *Broadcasts on Buddhism*, do Bhikkhu Dhammapala. Tradução de Irene Kistler. Apostila da S.B.B., 1978.

7. Perigos: todos os sofrimentos que advém do “eu”.

8. Atingi a não-decadência: pela razão da inexistência de um “eu” que envelhece e morre.



\*11 Tradução do Monge Kaled Amer Assrany, *The Buddha's Teaching: Its Essential Meaning*, S. Wettimuny.

9. Ignorância, desejo e apego condicionam todos os elos da Roda da vida. veja o quadro explicativo

\*13 Veja o quadro da Roda da Vida,

\*\*14 *Idem.*

\*\*\*15 *Ibidem.*

\*16 Veja o quadro da Roda da vida,

\*17 Veja o quadro da Roda da vida,

## QUINTO CAPÍTULO

### VISÃO INTERIOR DA REALIDADE – ILUMINAÇÃO: *BODHI*

#### I. SUPREMA VIRTUDE: *SILA*

O Buda aponta a Roda da vida como sendo errônea e mostra uma nova roda — a roda da Lei (*Dharma*) ou Nobre Caminho Óctuplo que tem oito etapas divididas em três grupos (Moralidade, Meditação e Sabedoria) e consta de, como já foi descrito 1:

1. Compreensão — perfeita (correta) — *Samma ditthi*
2. Pensamento — perfeito (Correto) — *Samma sankappa*
3. Palavra — perfeita (correta) — *Samma vaca*
4. Ação — perfeita (correta) — *Samma kammanta*
5. Meio de Vida — perfeito (correto) — *Samma ajiva*
6. Esforço mental — perfeito (correto) — *Samma vayama*
7. Plena Atenção — perfeita (correta) — *Samma sati*
8. Concentração — perfeita (correta) — *Samma samadhi*

Os discursos do Buda começam, às vezes, pela Moralidade: Palavra correta, Ação correta, Meio de vida correto; outras vezes começam pela Sabedoria: Compreensão correta, Pensamento correto.

Desde que o caminho Óctuplo é a roda da Lei, não se pode, na verdade, dizer qual dos fatores vem em primeiro lugar. O indivíduo que se estabelece na moralidade já tem uma certa capacidade de compreensão inata, criando condições de calma mental e vibrações que desenvolvem a concentração. Quanto mais correta é a concentração mais se desenvolve a sabedoria, e quanto mais desenvolvida a sabedoria, mais a moralidade fica estabelecida.

Cada fator do caminho Óctuplo é designado em pela palavra *samma*, geralmente traduzida como “correto”, o que poderia ser interpretado como tendência dogmática. Os conceitos de “correto”, ou “errado” são alheios ao Budismo; o que é “correto” para alguns, pode ser “incorreto” para outros. Então empregamos a palavra “perfeito”, introduzida pelo *Lama Anagarika Govinda*\*1 na tradução da palavra *samma* (*samyak* em sânscrito), que tem um sentido bem mais profundo e definido, como de perfeição, totalidade, plenitude de uma ação ou estado da mente. Um *samma Sambuddha* significa “perfeitamente, plenamente Iluminado”, e não “corretamente Iluminado... O mesmo se. pode dizer sobre *Samma-ditthi*, palavra comumente traduzida como “correta compreensão”. *Samma-ditthi* significa perfeita abertura, ou atitude imparcial da mente, que nos permite ver as coisas como elas são na sua verdadeira natureza, na sua básica sabedoria, e não somente por um lado (especialmente o nosso próprio), mas vê-las por todos os lados: plenamente, completamente, sem desvio, sem preconceitos, com o objetivo de chegar ao perfeito equilíbrio mental, que conduz a perfeita compreensão. Então, em vez de fechar os olhos para o que é desagradável e doloroso, enfrentamos o fato do sofrimento e, enfrentando-o, nós descobrimos suas causas, e, finalmente, descobrindo que estas causas estão em nós, seremos capazes de superá-las. Desta maneira, chegaremos ao conhecimento do supremo objetivo da Libertação pelo caminho que leva à sua Realização, em

outras palavras o *Samma-ditthi*, isto é, uma experiência não apenas de aceitação intelectual das Quatro Nobres Verdades. Somente desta atitude, a perfeita aspiração pode crescer e dar nascimento à palavra perfeita, ação perfeita e perfeito modo de vida, como também ao perfeito ou pleno esforço mental, onde toda personalidade humana está engajada à perfeita plena atenção e concentração que levam à plena Iluminação — *Samma Sambodhi*.

O Caminho do Meio não é um acordo teórico, nem escape intelectual, mas a compreensão dos dois lados da existência, onde um pertence ao passado e outro ao presente. com nosso intelecto, nossas atividades e mesmo com nossas funções físicas, vivemos no passado; na visão interior e percepção espiritual, vivemos no eterno presente.

### *Os Três Estados de Libertação*

O *Tripitaka* distingue três estados distintos no homem liberto: primeiro, o santo, o *Arahant*, aquele que superou as paixões e a ilusão de um eu (intuitivamente) sem possuir totalmente o supremo conhecimento e a penetração de um Supremo Iluminado; segundo, o Iluminado silencioso (*Paccekabuddha*), aquele que tem os conhecimentos de um Buda, porém não tem condições de transmiti-los aos outros; e, terceiro (*Samma-Sambuddha*) o Perfeito, o Supremo Iluminado, aquele que não é somente um santo, um conhecedor, um iluminado, mas que se tornou totalmente um Ser Perfeito, completo, cujas qualidades espirituais e psíquicas, a maturidade, o estado de perfeita harmonia chegaram à perfeição; cuja consciência abrange o Universo infinito. conhecendo esses três ideais e, de acordo com o ponto de vista budista de que o homem não é uma “criação” com determinado caráter e predisposições fixas, mas aquilo que ele faz de si próprio, e evidente que o ideal do Perfeitamente Iluminado (*Samma-Sambuddha*) é o mais elevado.

Desde que esse ideal é capaz de levar inúmeros seres, através do oceano escuro desse efêmero mundo de nascimentos e mortes — *samsara* -, para a margem luminosa da Libertação, ele foi chamado o ideal *Mahayana* (“Grande Veículo”), enquanto que os outros ideais, especialmente o *Arahant*, que consiste somente na sua própria Libertação, foi chamado *Hinayana* (“Pequeno Veículo”). Esses termos *Mahayana* e *Hinayana* foram introduzidos pela primeira vez no Concílio do rei Kaniska, no I século d.C., quando os diferentes ideais e caminhos de libertação foram discutidos pelos representantes das diferentes escolas da Índia. Não era de admirar que a maioria dos presentes no Concílio votasse no Mahayana, e o grupo menor, no Hinayana, que mais tarde foi-se extinguindo.

Os Theravadas, no entanto, não estavam presentes no concílio; desde aquela época já tinham desaparecido da maior parte da Índia para se estabelecerem em outros países do Sul. Estritamente falando, não podem ser identificados como *Hinayana*, porque não rejeitam o ideal *Bodhisattva*. Assim, Narada Mahathera, um dos mais conhecidos líderes do Budismo Cingalês, confirma esse ponto de vista dizendo: 'Budismo é o ensinamento que ajuda, igualmente, aqueles que querem a salvação pessoal, como aqueles que querem trabalhar em ambas, a salvação pessoal e a salvação dos outros...'

Um *Bodhisattva* não tem a ambição de ensinar os outros, exceto através do seu próprio exemplo, praticando as altas virtudes — *Paramita* -, que consistem em não somente evitar o mal, mas cultivar tudo o que é bom; em outras palavras, ajudar os outros e ajudar a si mesmo; um não pode ser sem o outro, vão de mãos dadas. Cada sacrifício é um ato de renúncia, uma

vitória sobre si mesmo, portanto, um ato de libertação. Através desse exemplo é que se pode ajudar o próximo, mais do que por ações filantrópicas, de caridade, palavras santas, ou sermões religiosos.

*As Dez Perfeições: Paramita*

Segundo as escrituras antigas — *Sutta Pitaca, Buda-Vasna* -, as Dez Perfeições são as seguintes:

1. Caridade — *Dana*
2. A conduta ética ou Dever — *Sila*
3. A Renúncia — *Nekkhamma*
4. A Sabedoria — *Panna*
5. O Esforço, energia — *Virya*
6. A Paciência — *Khanti*
7. A Fidelidade — *Sacca*
8. A Determinação — *Adhitthana*
9. A Bondade — *Metta*
10. A Equanimidade — *Upekka*

Pelo cultivo das dez Perfeições, acumulando todos Os méritos (*Punya*)<sup>2</sup> necessários, o discípulo entra no caminho que leva à Libertação:

1. A CARIDADE entende-se por caridade o dar de boa vontade, com intenção de paz e de bem-estar para com todos os seres vivos, desejando-lhes todas as felicidades; dar sem reservas. “Assim como uma jarra cheia, entornada, derrama todo o líquido e nada retém.”

A disposição para dar e a generosidade purificam a mente da avareza. Aquele que dá por ostentação ou espera retribuição, reconhecimento ou gratidão, não dá, apenas estabelece uma troca. Culmina com o auto-sacrifício.

2. A CONDUTA ÉTICA ou DEVER consiste em não ferir, não magoar ou causar desarmonia, não só aos homens, como a todos os seres vivos. Purifica a mente das ações demeritórias.

Assim como uma vaca iaque, quando a crina de sua cauda se embaraça em alguma coisa, prefere morrer a ferir a cauda, assim deves cumprir teu dever, como a iaque para com sua cauda.

3. A RENÚNCIA é a feliz e harmoniosa capacidade de superar pela compreensão os apegos aos prazeres sensoriais até à libertação.

Dedicar os próprios méritos ao benefício de outros purifica a pessoa de desejar sua salvação sem preocupar-se com a dos outros, ao mesmo tempo que promove interesse pelo bem-estar alheio.

A renúncia é a maior felicidade, é o abandono de um bem menor (apego dos sentidos) por um bem maior espiritual (Sabedoria).

Assim como um detento, sofrendo longa penalidade sabe que não lhe resta nenhum prazer, senão o de aguardar a libertação, assim as tuas existências terrenas aceitarás como prisões e terás teu rosto voltado para a renúncia, à espera da libertação.

4. A SABEDORIA ou DISCERNIMENTO é a compreensão correta do presente, do que é aqui e agora, superando os condicionamentos conceituais. Purifica a pessoa de

opiniões que a desencaminham do *Dharma* e, ao mesmo tempo, cria opiniões tendentes à Sabedoria e à Libertação.

Assim como o monge mendicante não se esquiva de nenhuma família, seja ela de posição inferior, elevada ou intermediária, ao solicitar esmola e adquirindo a sua ração diária, assim inquirirás sempre os sábios e adquirirás o discernimento.

5. O ESFORÇO é a coragem na aplicação de nossas energias na solução do bem-estar do próprio corpo e mente, assim como dos demais, libertando-nos do ressentimento e da inimizade. O esforço da Atenção purifica a pessoa da indiferença ou da insensibilidade, promovendo a compaixão. Culmina na inquebrantável determinação de alcançar a Iluminação.

Assim como ao leão não lhe falta coragem, mostrando-se animoso, assim também, em cada uma de tuas existências, te manterás firme em tua coragem.

6. A PACIÊNCIA é a tolerância para vencer o egoísmo e não ver nem o bem; nem o mal nos contentamentos e ressentimentos, nas gentilezas e grosserias. Purifica-nos da altivez, promovendo humildade. culmina na eliminação de toda má vontade.

Assim como a terra escora tudo o que é arremessado sobre ela seja puro ou impuro, e não sente por isso nem ressentimento, nem regozijo, assim, também, recebe com serenidade tanto as gentilezas, como as grosserias.

7. A FIDELIDADE é a honestidade intelectual e de sentimentos no percorrer o caminho da Verdade. Ouvir o *Dharma* nos purifica da distração, ao mesmo tempo que promove concentração. Ensinar o *Dharma* nos purifica do egoísmo a respeito do conhecimento, ao mesmo tempo que promove a amizade.

Assim como a estrela se mantém equilibrada no firmamento, não se desviando de seu curso, nem em sua hora, nem em sua estação, assim também permanecerás fiel no caminho da verdade.

8. A DETERMINAÇÃO é a firme resolução, pela Correta Compreensão, de trilhar o Caminho Óctuplo, para o bem-estar próprio e dos demais seres.

Assim como a montanha de pedra não se abala ante a tempestade, mas permanece em seu lugar, assim, também, permanecerás firme em tua resolução, uma vez tomada.

9. A BONDADE é cultivar e desenvolver a boa vontade e a compaixão, sendo amistoso igualmente com amigos, estranhos e inimigos. Rejubilarse com a felicidade alheia nos purifica da inveja, ao mesmo tempo que promove alegria simpática.

Assim como a água extingue por igual a sede dos bons e dos maus, assim também tratarás com igual bondade o teu amigo e o teu inimigo.

10. A EQUANIMIDADE é a libertação dos condicionamentos às coisas, pessoas e opiniões, levando-nos a observar com serenidade qualquer apego ou aversão.

Assim como a terra é impassível para com tudo o que se atira sobre ela, puro e impuro, assim também aceitarás com serenidade tanto a alegria como a tristeza, se pretendes atingir a Sabedoria.

Assim, muitas são as coisas que neste mundo tomam a Sabedoria perfeita; além destas, não existem outras.

Se as Perfeições são realizadas de maneira completamente altruísta e os Méritos acumulados não egoisticamente, a mente adquire a clareza suficiente para o progresso na libertação de toda espécie de sofrimento, ou experiência insatisfatória — *dukkha*. Para isto, toma-se necessário praticar, na vida cotidiana, todas as coisas que purificam a mente levando à felicidade, sem deixar, ao mesmo tempo, de operar aquelas causas que dão origem a *dukkha*.

Desta maneira, purificando-se, a mente adquire a clareza suficiente para tomar-se livre de todo e qualquer condicionamento, dissipar a ilusão do “eu” e alcançar o conhecimento do Real, a Sabedoria Última.

### *As Dez Imperfeições*

O Bem-Aventurado disse:

- Os seres humanos praticam a virtude de dez maneiras diferentes e de dez maneiras também eles praticam o mal.
- Quais são essas dez maneiras?
- Há três para o corpo, quatro para a palavra e três para o pensamento.
- Quais são as três maneiras de agir mal pelo corpo?
- Primeira, tirar a vida (matar); segunda, tirar aquilo que não lhe foi dado (roubar); terceira, o mau uso dos prazeres sensuais (adultério, luxúria, gula, etc.).
- Quais são as quatro maneiras de agir mal pela palavra?
- Primeira, mentir; segunda, dizer palavras vãs; terceira, dizer palavras rudes; quarta, difamar.
- Quais são as três maneiras de agir mal pelo pensamento?
- Primeira, desejo de concupiscência; segunda, desejo de prejudicar (ódio e inveja); terceira, incredulidade (juízos errôneos, dúvida cética e discursiva)

Se um discípulo deseja, ó Irmãos, pela destruição das imperfeições — asavas -, por si próprio, e ainda neste mundo, conhecer, realizar e atingir o estado que é próprio dos Arahants, a emancipação do coração e a emancipação da mente, que seja de uma inteira retidão, que seja fiel a essa quietude do coração que alegra o interior, que não rejeite o êxtase da contemplação, que sonde as causas e viva no recolhimento. (Akenkheya Sutta.)

A investigação e o cultivo das Perfeições conduzem à Correta Atitude Moral; e o desenvolvimento da Correta Atitude Moral junto com a prática da Meditação conduzem o discípulo à correta concentração — *Samadhi*.

1. Na literatura budista Mahayana frequentemente empregam-se expressões em sânscrito, no Caminho Óctuplo, que são. 1) *samyak drsti*, 2) *Samyak sam kalpa*, 3) *samyak vak*, 4) *Samyak karmanta*, 5) *samyak ajiva*, 6) *samyak vyayama* 7) *Samyak smirti*, 8) *samyak samadhi*.

\*1 *Lama Anagarika Govinda, Fundamentos do Misticismo Tibetano*. Obra citada.

2. Mérito (*Punya*), significa aquilo que limpa e purifica.

## II. MEDITAÇÃO (OBSERVAÇÃO PURA): *SAMADHI*

A Observação Pura é uma atividade consciente e deliberada que penetra as várias camadas da consciência, descondicionando-as das acumulações passadas pelo fato de compreendê-las, levando o indivíduo, pela introspecção, à autopercepção, ao autoconhecimento e, por fim, ao Despertar Espiritual.

... A *Bodhi* (Iluminação) não tem sinais nem marcas distintas. Não é de utilidade o que se pode saber a esse respeito. Mas de grande importância é o cuidado

que se deve ter para adestrar a mente. A mente é como um espelho; quando polido e limpo as imagens aí se reproduzem com brilho e nitidez. Assim, quando se tem renunciado aos desejos e entrado na prática correta da Lei, o caminho sublime se manifesta em toda a sua pureza; pode-se atingi-lo e, no mesmo instante, lembrar-se das existências anteriores. (*Sutra XII.*) \*1

A palavra *samadhi* é um termo sânscrito que literalmente significa “estabilidade da mente”. Esta estabilidade é primordial para alcançar qualquer forma que seja de compreensão profunda, de penetração, de visão interior; é conseguida pelos estados de absorção (*dhyana*, em sânscrito, e *jhana*, em páli).

No Budismo, a palavra *dhyana* significa uma forma profunda de meditação, levando o indivíduo, pela visão interior, ao conhecimento superior ou percepção espiritual, muito mais profundo que o conhecimento intelectual. Porém, certa compreensão intelectual é necessária, pois é o estímulo que auxilia e orienta na ação. Mas pretender atingir a verdade intelectualmente, através de conceitos e raciocínios, é um esforço vão e ilusório. O conhecimento adquirido pelo intelecto, Buda o designava como sendo “um conhecimento superficial, um processo de acumulação de ideias, pensamentos, opiniões reunidas daqui e dali, deste ou daquele sábio”. Assim, dizia, num fragmento da parábola da Serpente \*2

De certo, ó monges, existem tolos que se apropriam da doutrina e, se bem que se tenham apropriado da doutrina, não procuram com sabedoria o seu significado. E como não procuram com sabedoria o significado, a doutrina não lhes dá nenhum conhecimento. Eles aprendem a doutrina só para discorrer sobre ela e manifestar as suas opiniões. O objetivo para o qual se aprende a doutrina, esse, eles não o aprendem. Desta doutrina, erradamente utilizada, só colhem frutos amargos.

Gautama Buda repetia frequentemente: “Meditai, *bhikkhus*, e investigai a verdadeira natureza das coisas.” A medida em que purificamos a mente, essa compreensão torna-se cada vez mais profunda e salutar. Quanto mais pura for a mente, tanto menos acentuado o eu-consciência, e tanto mais fácil o êxtase do esquecimento de si próprio, podendo o discípulo atingir as altas regiões de *dhyana*.

‘Purificar-se à preocupação de si mesmo é uma grande felicidade.’  
(*Udanavarga.*)

#### *A Supraconsciência: Dhyana*

Supraconsciência é uma consciência semelhante à consciência física, ou à consciência mental. No entanto, ela não é simples matéria de raciocínio ou convicção intelectual, mas algo que transcende o mundo do nome e forma, do tempo e espaço, e nos leva ao Saber, e não a um pensar ou crer.

O homem impuro geralmente vive num estado de dissipação mental, em direção ao mundo das formas e sentidos. Quanto mais puro for um homem, tanto mais proveitosa a meditação, e quanto mais medita, mais tende à purificação. Pureza e meditação auxiliam-se reciprocamente

O Buda disse:

— Aqueles que se instruem no caminho são como ferro purificado pela fusão. Repetindo diversas vezes essa operação, removem-se as escórias (impurezas); depois, que se façam desse metal vasos ou quaisquer outro utensílio, e eles serão próprios ao uso a que forem destinados.

Assim, quando aqueles que se instruem no caminho tem, por etapas, purificado suas mentes de toda mácula e tem trabalhado com energia, sem nenhuma dúvida eles obterão a *Bodhi*. Doutra forma, eles se tornarão tristes e a tristeza os conduzirá à corrupção e a influência dessa corrupção os desviará inteiramente do caminho. Desviados do caminho, eles acumularão carma. (*Sutra XXXIV.*) \*3

Ananda, por que é necessária a concentração da mente (Plena Atenção) antes de guardarmos os Preceitos? Porque é também necessário guardar os Preceitos antes de podermos pôr em prática o *dhyana* e alcançar o estado de *Samadhi*.

É este o ensinamento claro de todos os Budas Bem-Aventurados do passado, é a minha instrução no presente e será a instrução futura de todos os *Tathagatas*. Por isso, Ananda, um homem que procura praticar *dhyana*, sem primeiro atingir o controle da mente, é como um homem que procura fazer pão com massa de areia. Pode esse homem fazer o que quiser, e o seu pão nada mais será que areia quente. (*Surangama Sutra.*)

### *Os Diferentes Graus de Dhyana*

No estado de absorção mental — *dhyana* — acham-se presentes cinco elementos cooperativos, a saber:

1. Reflexão, Raciocínio ou Discriminação — *Vitaka*
2. Investigação ou Pesquisa — *Vicara*
3. Alegria extática ou êxtase — *Piti*
4. Felicidade, Paz — *Sukkha*
5. Unificação ou Uniorientação — *Ekagatta*

Quando esses estados mentais encontram-se completamente desenvolvidos, surge a Equanimidade — *Upekka*.

No primeiro grau de *dhyana* acham-se presentes os cinco estados mentais cooperativos em fase de desenvolvimento; nesta etapa, dá-se a concentração na discriminação (reflexão) e na investigação (pesquisa). A discriminação, ou aplicação do raciocínio, é a capacidade de dirigir e fixar a mente num determinado objeto, a fim de descondicionar e transcender o impacto do sensorial às reações habituais a este objeto, de modo a não permitir que a mente vagueie. O pensamento investigador complementa a aplicação do raciocínio. Na investigação, os pensamentos focalizam e cercam o objeto já discriminado. O discípulo neutraliza o intelecto discursivo e adota uma atitude de observação mais confiante e mais próxima do objeto. Desta maneira, entra no primeiro *dhyana*, segundo algumas escrituras antigas, denominado também primeiro transe ou contemplação, liberto do desejo, do ódio, da indolência, da angustia e da duvida cética (sem o desejo de investigação).

No segundo grau de *dhyana*, o discípulo é uno com o objeto, o que é alcançado após a supressão dos dois primeiros estados mentais (discriminação ou reflexão e investigação ou pesquisa), resultando uma sensação de bem-estar e alegria extática (êxtase), à qual, entretanto, ele não se deve apegar.



No terceiro grau de *dhyana* esta alegria mental ou êxtase se desvanece e o discípulo alcança a completa pureza de atenção, paz e tranquilidade com uma consciência clarividente.

No quarto grau de absorção — *dhyana* -, o discípulo chega à uniorientação ou unificação da mente, sem vacilação, alcançando aos poucos a equanimidade — *upekka*.

Atingindo esse estado da mente, o discípulo alcança perfeito domínio de si mesmo, liberta-se do prazer, da dor, das alegrias e das dores anteriores. Alcança a serenidade, liberto do prazer e sofrimento, num estado de clarividência que transcende o intelecto discursivo.

Em alguns textos, acima destes quatro graus inferiores de *dhyana – rupa-jhanas*) encontramos quatro graus superiores de *dhyana – arrupa-jhanas*, descritos no *Majjhima Nikaya*:

Ele (discípulo) suprimiu as ideias em relação às formas. Suprimiu a percepção dos objetos dos sentidos tais como: forma, sons, odores, sabores e impressões táteis; dessa maneira, suprimiu as ideias relacionadas a todas as espécies de contatos. Suprimiu as ideias de classificação, de distinção e de multiplicidade, e percebe: “O espaço é infinito.” Percebendo isto, o discípulo atinge a região do espaço infinito e aí permanece. Esta é a primeira das contemplações sem forma.

Após a supressão da região do espaço infinito, o discípulo percebe: “A consciência é infinita.” Percebendo isto, atinge a região da consciência infinita e aí permanece. Esta é a segunda das contemplações sem forma.

Após a supressão da região da consciência infinita, o discípulo percebe: “Nada existe.” Percebendo isto, atinge a região onde nada existe e aí permanece. Esta é a terceira das contemplações sem forma.

Após a supressão da região onde nada existe, o discípulo atinge a região onde não há nem ideias, nem essências de ideias. Esta é a quarta das contemplações sem forma.

...E ainda, ó monges, após ter totalmente ultrapassado os confins de quaisquer possível percepção, o *bhikkhu* atinge a dissolução do perceber (formação mental) e a ilusão do sábio vidente cessa.

Nas etapas de *dhyana*, o discípulo deve estar atento a não se deixar levar, em nenhum momento, pelo desejo de alcançar níveis mais elevados da mente, nem pela esperança de recompensa, pois o desejo e o orgulho trazem de volta o condicionamento do “eu”, que é a raiz de *dukkha*.

Que a vossa conduta, vossa linguagem, vossa mente, vosso corpo sejam puros, sejam francos, abertos, honrados, não dissimulados. Entretanto, não vos torneis orgulhosos, não olheis os outros com altivez per causa da vossa pureza. (*Majjhima-Nikaya*.)

Os estados de absorção (*dhyana*) e suas proximidades tendem a produzir em um meditador toda espécie de visões, experiências extáticas, poderes insuperados etc. Estas coisas facilmente o desviam do caminho, levando ao exterior em direção a estas distrações, e não ao interior da natureza dos Cinco Agregados da existência — *skandhas*. Um meditador precisa abandonar todas essas experiências e usar sua mente concentrada para penetrar as três características dos Cinco Agregados: Impermanência, Insatisfatoriedade, Impessoalidade

Uma abstração progressiva da pluralidade do mundo fenomênico e a libertação dos grilhões dos sentidos é conseguida através dos vários êxtases ou transes – *dhyanas* — descritos acima. Mas a extinção do “eu”, a tranquilidade adquirida, a “verdade vista e sentida” não devem ficar restritas apenas ao tempo limitado da duração do estado de absorção mental — *dhyana*.

Gautama Buda, pela sua atitude objetiva e dinâmica, deu uma aproximação completamente nova para estas experiências, que não era nem pluralística como nos primitivos *vedas*, nem monística como Os *Upanishads*, porque ambos são concepções estáticas. Enfatizou a ideia do caminho no já e agora, na natureza da experiência e na realização da Perfeita Iluminação — *Samma Sambodhi* -, que proclamara como o objetivo do seu ensinamento, já em seu primeiro sermão, em Benares, diferenciando-o do conceito passivo e extático do Nirvana no Bramanismo. é exatamente nesse ponto que o Buda transcendeu os ensinamentos dos *vedas* e *Upanishads*; por esta razão, sua Doutrina, em vez de se tomar mais uma seita do Hinduísmo, cresceu em uma religião universal.<sup>3</sup>

### *Fatores e Obstáculos à Iluminação*

A meditação de Plena Atenção é um meio que permita a compreensão da verdadeira natureza das coisas e fenômenos, fazendo observar que vivemos num mundo ilusório ou irreal, isto é, num mundo que não existe como nós o percebemos. A meditação ou desenvolvimento mental descrito no *Satipatthana Sutta*, como já vimos, começa pela atenção na respiração e destina-se a orientar a meditação para o desenvolvimento da visão interior — *vipassana* — através dos Quatro Fundamentos de Plena Atenção:

- 1) Em relação ao corpo e atividades físicas — *kaya*: no respirar, no andar, no sentar, no comer, etc.
- 2) Em relação às sensações e percepções — *vedana*: agradáveis, desagradáveis e neutras (indiferentes).
- 3) Em relação à mente (consciência) — *citta*: apaixonada, despreendida, odiosa, distraída, perturbada, concentrada, etc.
- 4) Em relação aos diferentes assuntos da Doutrina (objetos mentais) — *Dhamma*: assuntos morais, espirituais e intelectuais relacionados ao nosso ser.

No *Anapana-sati*\*4 *Sutta* também acentua-se que cada um dos aspectos desse método de meditação é acompanhado pela observação atenta na respiração. Nos antigos textos mitológicos, o ar era descrito como um elemento cósmico hipotético dotado de força criadora. No Ioga, o controle da respiração — *pranayana* — constitui um exercício próprio destinado a unificar a consciência, a fim de alcançar níveis de percepção supra-sensoriais. o Budismo não se limita a estes estados, que podem manifestar-se em apego — um grande obstáculo à mais alta Sabedoria, ou Plena Iluminação.

A primeira fase visa a observação pura do processo da respiração, sem interferência mental e sem violar as funções naturais do corpo. Desta maneira, a respiração torna-se consciente juntamente com os órgãos para onde da flui. Esta fase tem por fim ganhar a experiência do corpo como um todo, e não somente os órgãos da respiração.

“Experimentando o corpo inteiro, inspiro; experimentando o corpo inteiro, expiro”, assim o discípulo se exercita.

A segunda fase é o acalmar de todas as funções do corpo, através da respiração consciente. Deste estado de perfeito equilíbrio mental e físico, resultando harmonia interior, desenvolve-se a serenidade e a felicidade que envolvem o corpo inteiro numa sensação de suprema bem-aventurança.

“Experimentando serenidade, inspiro; experimentando serenidade, expiro” assim ele se exercita.

“Experimentando bem-aventurança, inspiro; experimentando bem-aventurança, expiro”, assim ele se exercita.

As fases seguintes são destinadas à incorporação das funções mentais e espirituais, sempre no processo da respiração.

“Experimentando atividades mentais... sendo consciente dos estados da mente... mente alegre, mente concentrada..., mente livre, inspiro e expiro”, assim ele (discípulo) se exercita.

Desta forma a respiração toma-se um veículo de experiência espiritual, um mediador entre o corpo e a mente. É o primeiro passo para a transformação do corpo, funcionando inconscientemente, num veículo ou instrumento para o perfeito desenvolvimento da mente iluminada. Em suma, o texto diz que o aperfeiçoamento dos Quatro Fundamentos da Plena Atenção, isto é, corpo, sensações, mente ou consciência, e objetos ou ideias sobre a Doutrina, é conseguido por meio da respiração consciente.

Assim, a realização da respiração consciente é o meio de ligação entre o consciente e o subconsciente, entre a matéria grosseira e a sutil, entre a função volitiva e a não-volitiva, portanto, a expressão mais perfeita da natureza da vida.

Procedemos todos do Absoluto, do Incondicionado, do Inconsciente, de Deus ou *Brahman* (no sentido religioso) ou o nome que se queira dar. Assim, compreendemos a frase do cristianismo: “Deus está em nós e nós estamos em Deus e Deus está em tudo.” Desta forma, o consciente está sempre intimamente ligado ao inconsciente, pois origina-se dele; só em determinadas circunstâncias vem à existência em nós, este inconsciente, sob a forma de consciência intuitiva ou intuição, quando aparece espontaneamente, ou sob a forma de visão interior ou compreensão, quando desenvolvido pelo cultivo mental, ou meditação da Plena Atenção.

Os elementos dos Quatro Fundamentos da Plena Atenção encontram-se em todo ser; não precisamos procurar ou observar fora de nós mesmos, ou além das experiências e das faculdades que já possuímos para o treino mental. Para isso são cultivadas por igual e em conjunto as condições necessárias ao controle da mente, os chamados cinco Poderes:

1. Confiança (fé) — *Sradda*
2. Energia — *virya*
3. Plena Atenção — *sati*
4. Concentração — *samadhi*
5. Sabedoria — *panna*

Os cinco Impedimentos, ou obstáculos — *Nivaranas* -, que dificultam o caminho, são os seguintes:

1. Sensualidade (concupiscência, luxúria) — *Yamacchanda*
2. Maldade (má vontade, repugnância, ódio) — *Vyapada*
3. Indolência (torpor físico e mental) — *Thinamiddha*
4. Inquietação (ansiedade, agitação, preocupação) — *Uddhacca*
5. Dúvida cética (defensiva ou discursiva) — *Vicikiccha*

O desejo existe em nós porque há ignorância, ou seja, desde que a vida é ignorante de si própria, ela tem desejo. O que, então, tem de estar presente para que a Ignorância esteja presente? Ou de que condição depende a Ignorância?

Então, monges, a associação com aqueles que não são dignos e não-sábios leva esta pessoa a ouvir uma doutrina errônea; esta doutrina errônea leva a pessoa à desconfiança; a desconfiança leva a atenção imprópria; a atenção imprópria leva a ausência de Plena Atenção e correta compreensão; e isto leva à não-restrição sobre os sentidos; a não-restrição sobre os sentidos leva à três errôneas maneiras de agir (pelo corpo, verbo e pela mente); e isto leva ao surgimento dos cinco principais obstáculos. E os cinco principais obstáculos, por fim, condicionam a ignorância.\*5

Então, a ignorância por fim depende de não se ter conhecimento dos ensinamentos do Buda e, evidentemente, de não se praticá-los.

Os cinco Impedimentos se opõem ao surgir dos estados de absorção — *dhyana* — mas, por sua vez, encontram, um a um, oposição por parte dos Cinco Poderes, assim: confiança se opõe a sensualidade; energia se opõe a má vontade; atenção se opõe a indolência; concentração se opõe a inquietude; sabedoria se opõe a dúvida cética.

Os seres humanos, cegos pelos desejos que enchem seus corações, não podem perceber o caminho tal como ele é. Eles se assemelham a água suja na qual estivessem misturadas cinco cores diferentes (cinco obstáculos). Agitando essa água, os homens perdem seu tempo em mirar-se nela, pois não poderão perceber sua imagem. Da mesma forma, a mente perturbada pelos desejos torna-se cheia de impurezas e não pode perceber o caminho. (*Sutra XIV.*)

No *Satipatthana Sutta* são apontados Sete Fatores do Despertar; são os elementos necessários que conduzem o discípulo à Iluminação:

1. Plena Atenção — *Sati*
2. Investigação da Doutrina — *Dhamma-vicaya*
3. Energia criadora — *Viriya*
4. Alegria extática (bem-estar da mente, êxtase) — *Piti*
5. Tranquilidade — *Kaya passadhi*
6. Concentração — *Samadhi*
7. Equanimidade — *Upekkha*

O importante é o discípulo perceber se os fatores estão presentes em si mesmos; em seguida, perceber a natureza da origem de cada um destes fatores e, por fim, alcançar o pleno desenvolvimento deles até à perfeição.

## 1. PLENA ATENÇÃO OU VIGILÂNCIA — *Sati*

O primeiro fator do Despertar da Iluminação é a Plena Atenção, isto é, estar consciente e atento em todos os momentos e ações, tanto físicas como mentais. Plena Atenção ou vigilância é a capacidade adquirida, através da observação passiva, de contemplar sem desviar a mente de tudo o que surge, desenvolve e desaparece: objetos, fatos, emoções, pensamentos; de modo a termos a possibilidade de perceber sua verdadeira natureza.

A Plena Atenção Mental é necessária em todos os momentos; é o guarda, o vigia da mente; quando o indivíduo está em Plena Atenção mental a mente jamais cai em estado insatisfatório de consciência; toda vez que rotulamos, nós estamos em vigilância.

A Plena Atenção, na prática, é estarmos plenamente atentos àquilo que rotulamos, àquilo que observamos no momento. Só pela Plena Atenção é que é possível viver no aqui e no agora. A Plena Atenção Mental é a arma que nos liberta da escravidão do passado e do futuro. Toda vez que a nossa mente se perde na memória do passado e em especulações a respeito do futuro é porque, naquele momento, a Plena Atenção mental falhou; naquele momento, pela inexistência da Plena Atenção mental, nós nos tomamos escravos do passado, ou do futuro, e isto é sofrimento.

Atenção: *sati*, eu declaro, ó discípulos, é útil em todo lugar. (*Samyutta-Nikaya.*)

## 2. INVESTIGAÇÃO DA DOCTRINA — *Dhamma-Vicaya*

A investigação pura da Doutrina (Verdade) é o segundo fator do Despertar da Iluminação. Consiste em examinar os ensinamentos sem apego ou aversão, sem interpretações intelectuais, visando somente, pela autocontemplação, compreender o que os diferentes assuntos realmente são, como surgem, se desenvolvem e desaparecem, e assim sucessivamente.

A investigação da doutrina ou do *Dhamma*,\*6 refere-se à investigações da realidade interior de nós mesmos. Investiga-se a Doutrina de três maneiras básicas: a primeira, é por ouvir de um instrutor, ou por ler; a segunda, por deduzir pelo raciocínio, comparar ou refletir; e a terceira, por introspecção, pela nossa própria experiência, pela nossa própria meditação, quando entramos dentro dos nossos próprios fenômenos psicofísicos e nos auto-observamos.

Por exemplo, suponhamos que ouvimos ou lemos que os Cinco Agregados da existência tem três características básicas, impermanente, insatisfatória e impessoal. Depois, refletindo a respeito dessas três características, se são válidas ou não, concluímos que tudo, por mais longa que seja a duração, terá um fim; tudo verdadeiramente é impermanente; portanto, nossa existência também é impermanente. A seguir, refletindo se a existência é insatisfatória ou não, pela observação do drama da vida, drama de sangue, de suor, de lágrimas, a vitória do mais apto, a lei da selva, vemos que o próprio homem não se liberta dessa lei. Então, podemos concluir que, verdadeiramente, esta existência é insatisfatória. Sobre a terceira característica, a

impessoalidade, refletindo sobre os fenômenos psicofísicos que são impermanentes e insatisfatórios, será que existe um dono desses fenômenos? Eu sou o verdadeiro dono deste corpo, desta mente? Refletindo desta maneira, observando, comparando, chegamos à conclusão de que existe um vir-a-ser, um grupo de fenômenos em fluxo; não há verdadeiramente um dono. Desta forma, quando as premissas são válidas, chegaremos à conclusão correta; então, nesta segunda etapa, nossa compreensão se torna bastante sólida; porém a mais elevada compreensão é quando, pela introspecção, nós vemos interiormente e temos a experiência direta.

### 3. ENERGIA CRIADORA OU ESFORÇO — *Viriya*

O terceiro fator do Despertar da Iluminação é a Energia criadora, que é acumulada progressivamente; toma-se mais poderosa à medida que o discípulo se liberta das impurezas da mente (emoções, impressões, ressentimentos, etc.).

Quando sentirmos a validade da Doutrina\*7 pela introspecção na nossa própria experiência, isto nos trará satisfação, alegria, felicidade, confiança e, ao mesmo tempo, energia, no sentido de nos dar forças para prosseguir, de uma maneira incansável, mais para a frente penetrando mais e mais nesta Realidade até à Plena Perfeição, que é a Iluminação.

Quando fazemos esforço de evitar e superar o mal, ou quando fazemos esforço para fazer surgir o Bem, mantendo-o e desenvolvendo-o, esforço, aqui, tem o mesmo significado que energia.

De posse da paciência, é preciso cultivar a energia, pois a *Bodhi* tem sua sede na energia; sem energia, o mérito espiritual é impossível como o vento sem movimento. (*Bodhicaryavatara*, VII-1.)

### 4 ALEGRIA EXTÁTICA — *Piti*

Toda vez que vemos o Dharma interiormente, o terceiro e o quarto fator do Despertar da Iluminação se desenvolvem paralelamente.

O quarto fator, a alegria extática, é o resultado de uma mente concentrada e tranquila, que não raciocina em proveito próprio, tomando-se um incentivo para o discípulo que percorre o caminho no desenvolvimento da energia (esforço) da atenção, etc. Este estado é também conhecido como exaltação, ou êxtase arrebatador.

Na realização espiritual, na busca da senda na possibilidade da verdadeira Iluminação, existe a verdadeira felicidade no aqui e agora; a mente, se desapegando das coisas materiais, das coisas do mundo, vai, aos poucos, achando alegria, satisfação e felicidade na senda, e esta dá energia para que se possa prosseguir, de uma maneira incansável, até o coroamento de todo o esforço dispendido.

## 5. TRANQUILIDADE — *Kaya-passadhi*

O quinto fator do Despertar da Iluminação é a serenidade e firmeza consequentes do contínuo estado de tranquilidade do corpo e da mente. É um estado de observação passiva, com firmeza e estabilidade, sobre os nossos Cinco Agregados, isto é, como surgem, se desenvolvem e desaparecem.

Para que a meditação introspectiva realmente veja o *Dharma* interiormente é indispensável desenvolver a Tranquilidade e a Concentração; para penetrar as Quatro Nobres verdades, ver introspectivamente os Cinco Agregados e as três características da existência.

Existem vários tipos de meditação chamados de tranquilidade, como já descritos em capítulo anterior. Todos são válidos. O ponto fraco das meditações de tranquilidade não está na meditação em si; o indivíduo, ganhando esta paz interior, esta calma que é agradável, superando o turbilhão do mundo, se apega e não vai além (no progresso espiritual), quando o objetivo fundamental da meditação é desenvolver o autoconhecimento.

## 6. CONCENTRAÇÃO — *Samadhi*

O sexto fator do Despertar da Iluminação, a concentração, é a faculdade de concentrar a mente com firmeza e correção no aqui e agora, fazendo-a independente de tudo, tornando-a imóvel, imperturbável, tranquila e desapegada, o que se consegue pelo equilíbrio entre a concentração, ou meditação de absorção da unipolaridade da mente (*dhyana*), e a meditação dinâmica, ou concentração momentânea, descoberta de Gautama Buda que desenvolve a Visão Interior.

Por intermédio dessa concentração é possível ver a Realidade interna e desenvolver a Sabedoria, a suprema equanimidade.

## 7. EQUANIMIDADE — *Upekkha*

É o sétimo e último fator do Despertar da Iluminação.

A equanimidade é o estado desapegado a todo tipo de apego, é a liberdade perfeita, a pureza total, onde o indivíduo se liberta de todos os conceitos de liberdade; é o estado mais elevado da espiritualidade. Quando Gautama Buda soube da morte do filho, viu o fato com equanimidade, porque um Iluminado compreende e vê o sofrimento na sua totalidade Universal.

Os sete fatores da Iluminação devem agir concomitantemente e são os frutos ou resultados da prática da Plena Atenção, como já sabemos, pela contemplação do corpo; contemplação das sensações fornecidas pelos seis órgãos dos sentidos; contemplação da consciência surgida das seis faculdades dos sentidos; contemplação dos objetos mentais: contemplação do pensamentos, dos desejos, das dúvidas; contemplação das visões, dos raciocínios e monólogos interiores etc., permitindo lembranças dos renascimentos anteriores, desenvolvendo a clarividência, extinguindo os preconceitos ou ideias tendenciosas.

Buda, referindo-se a estes sete fatores da Iluminação, visava serem eles observados e cultivados a qualquer momento da vida cotidiana, em todas as circunstâncias, não somente pelos monges, como pelos leigos. O discípulo, que tem conhecimento dos sete fatores do Despertar da Iluminação, quando reflete sobre eles após a meditação, ao lembrar daqueles estados mentais, volta a experimentar cada um em suas próprias condições, podendo desenvolvê-los à medida em que aparece um pensamento nos diferentes aspectos experimentados.

#### FATORES DA ILUMINAÇÃO      BODHI

- Nagasena, quantos são os elementos da Iluminação?
- Sete.
- E por quantos desses elementos alguém realiza a Iluminação?
- Por um só: a investigação da Doutrina (*Dhamma-vicaya*).
- Então, por que falar de sete fatores da Iluminação?
- Se deixamos uma espada na bainha, podemos cortar alguma coisa com ela?
- Não.
- Assim também, sem a investigação do *Dharma* ninguém pode ser Iluminado pelos outros fatores. (*Milinda Panha*, III, 35.)

Em síntese, a correta concentração Budista, ou Observação Pura (*Samadhi*), consiste no cultivo da meditação da Plena Atenção ou vigilância — *Satipatthana* -, que desenvolve a visão Interior ou Intuitiva (*Vipassana*), no aqui e agora, isto é:

- 1) na meditação sentada, cultivando a tranquilidade — *Samatha* — , que leva aos estados de supraconsciência — *dhyana* (absorção mental);
- 2) na vigilância em todas as atividades físicas (em pé, andando, trabalhando, etc.).

Pela Correta Concentração, a mente, aos poucos, toma-se mais pura, atingindo lentamente a Sabedoria que substitui o impacto do sensorial, conquistando o discípulo, finalmente, a perfeição em vida. Esta perfeição em vida consiste em ver pela Visão Interior (realmente transcendental) as Quatro Nobres Verdades em seus aspectos diferentes e em ter uma visão direta da inexistência da natureza do “eu”.

\*1 Ciflovedo, , *Desejo e Nirvana*. Obra citada.

\*2 *Idem*.

\*3 Ciflovedo, *Ilusão, Desejo e Nirvana*. Obra citada.

3. Alguém que tenha lido os *Vedas* e *Upanishads*, no original, ficará surpreso ao ver a semelhança de certas frases, termos técnicos, conceitos religiosos, símbolos fundamentais e similares experiências espirituais. Essas semelhanças não tiram nada da grandeza e originalidade do Buda; somente provam a realidade objetiva de certas experiências e leis espirituais. Por outro lado riso se pode presumir que o Buda ignorasse os maiores movimentos espirituais do seu tempo, o que seria uma contradição a todas as descrições tradicionais de sua vida e de seu conhecimento da sabedoria bramânica. Isso é refletido no respeito ao ideal de *brahmana*, como se pode constatar no *Dhammapada*, onde todo um capítulo é dedicado ao *Brahmana-Vagga*; utiliza o termo *brâmane* para apresentar o perfeito seguidor do *Dhamma*, o



verdadeiro *bhikkhu*, ou sábio. (*Lama Govinda. Fundamentos do Misticismo Tibetano* Obra citada.)

\*4 *Anapana-sati* se traduz literalmente: “Atenção na inspiração e na expiração.” *Ana* significa inspirar; *apana* significa expirar e *sati* significa atenção.

\*5 Ciflovedo, *Ilusão, Desejo e Nirvana*. Obra citada.

\*6 Do curso do Monge Kaled Amer Assrany.

\*7 *Idem*.

### III. SUPREMA SABEDORIA: *PANNA*

Desenvolvendo a Moralidade e a cultura mental, pela concentração e Plena Atenção, a Sabedoria fica estabelecida. Esta sabedoria não é apenas uma sabedoria intuitiva por compreensão natural, mas uma Sabedoria baseada na visão interior e no autoconhecimento; é o terceiro e último estágio da Percepção Espiritual, a mais alta virtude; é traduzida do termo sânscrito *Prajna*, ou *Panna* em páli.

Não é com a mente aquisitiva e possessiva, acumulação de conhecimentos intelectuais, que se chega à Sabedoria. A mente aquisitiva aumenta a erudição, mas a Sabedoria não é erudição. Pode-se ser erudito e não sábio, e sábio sem ser erudito. Nossa mente, através dos tempos, adquiriu grande experiência em defender e proteger o eu, criando um sistema de segurança em todos os setores de nossa atividade: física, material, econômica, afetiva e intelectual, através de nossos apegos a conceitos, credos, teorias, sistemas filosóficos etc. Essas acumulações nada significam, são limitações do nosso pensamento vinculado a condicionamentos. É imprescindível que a mente possa receber o novo, o desconhecido, sem pretender amoldá-lo, ajustá-lo aos condicionamentos do passado.

O apego às acumulações do passado, significa condicionamento ao tempo, e jamais, dentro do tempo, se poderá compreender o Eterno (Incondicionado). Só quando a mente se libertar de toda e qualquer acumulação do passado, o pensamento poderá ser criador, capaz de reto pensar e chegar à Sabedoria.

Pela ignorância, a ideia de apego surge no homem comum não esclarecido, porque o ego, pela insatisfatoriedade, tende sempre a se preencher, se completar e se expandir. Assim, preenchemos e completamos nosso ego psicologicamente pela esposa, filhos (os filhos pelos pais), amigos, pelo clube a que pertencemos, pelo país em que vivemos etc. Todos nós nos completamos psicologicamente porque somos dependentes uns dos outros. Porém esta união, que nos completa, que nos traz felicidade, é algo muito precário. Pela natureza impermanente desta existência, não se pode manter esta união e felicidade indefinidamente, mais cedo ou mais tarde há uma separação inevitável e isto é sofrimento.

Porém, quando, pelo autoconhecimento e progresso espiritual, vamos compreendendo gradativamente as Quatro Nobres Verdades, os fenômenos que caracterizam a existência (Impermanência, Insatisfatoriedade e Impessoalidade), o que é a Sabedoria, então não vamos mais nos completar psicologicamente. Continuaremos a amar os outros de uma maneira mais correta, e o apego irá se manifestando cada vez mais fracamente.

O amor no homem comum está sempre ligado ao apego, há sempre a ideia de propriedade: “meu filho”, “meu marido”, “minha esposa”, “meu pai”, etc. Este amor é inseparável do apego.

Quando, pelo desenvolvimento da Sabedoria, vamos ganhando essa capacidade de amar sem nos apegar, há verdadeira felicidade, porque amamos sem nos escravizar aos outros e às coisas. Gradativamente, nos tornamos a nossa própria lanterna, não mais dependendo dos outros para nos completar psicologicamente.

A grandeza do Budismo é justamente compreender o que é o sofrimento para superá-lo. A realização desse estado de salvação implica passar além de todas as limitações individuais e reconhecer a realidade supra-individual na própria mente. É a maior experiência universal que a mente humana pode realizar, por isso exige, fundamentalmente, uma atitude universal. Aquele que se esforça apenas para sua própria salvação, escolhendo o caminho mais curto para se libertar do sofrimento, sem olhar para os outros seres, já, de saída, se privou do meio mais essencial para a realização de seu propósito, assim como não é objetivamente possível salvar o mundo inteiro, porque não existe uma tal coisa como “mundo objetivo”. No Budismo só se pode falar do mundo das nossas experiências, que não podem ser separadas das nossas experiências subjetivas. Por outro lado, a realização da Iluminação não é um estado temporal, e, sim, uma experiência de uma dimensão maior, para além do domínio do tempo.

A atitude budista surge do impulso interior de identificar-se com todos os seres vivos e sofredores. Essa atitude ajuda a passar além ou, pelo menos, minimizar os próprios sofrimentos. Buda apontou esse caminho para Kisa Gotami\*1, conseguindo que ela constataste o fato de que a morte é um sofrimento universal e de que ela não era a única a sofrer essa dor. O ensinamento do Buda visa não a escapar da dor, mas a conquistá-la, passar além, enfrentando-a com coragem; vendo-a não apenas como sofrimento pessoal, mas, na sua totalidade, como um fato comum a todos seres vivos; por isso o Buda também é chamado “Conquistador” — *Jinas*.

A Sabedoria é a compreensão da verdade sobre o que é a realidade aparente dessa existência e dos fenômenos condicionados. Quando a mente se liberta de todo pensamento de “eu” e “meu”, a Ignorância foi completamente destruída. Isto significa que o supremo propósito da senda foi atingido, a saber, o sofrimento foi completamente, e para todo o sempre, destruído; ninguém atingiu a Iluminação — a Iluminação veio à existência. é como o sol que está sempre presente; quando não brilha é porque é noite, ou o dia está nublado, mas está sempre presente, em sua plenitude.

A relação dos Cinco Agregados da existência com seus respectivos tipos de consciência na Sabedoria (Iluminação) revela o Princípio fundamental de que as mais altas qualidades estão contidas, potencialmente, nas mais baixas, como a floração na semente. Assim, bom e mau, sagrado e profano, sensual e espiritual, mundano e transcendental, Ignorância e Iluminação, *Samsara* e *Nirvana* etc., não são opostos absolutos ou conceitos de categorias completamente diferentes, porém apenas os dois lados da mesma Realidade.

Em síntese, a Correta Compreensão é a Plena compreensão das Quatro Nobres Verdades, das três características da existência (Impermanência, Insatisfatoriedade, Impessoalidade) e a plena compreensão das ações meritórias e demeritórias.

Todos nós temos, em potencial, a natureza búdica, ou o nome que se queira dar: EU superior),Cristo interno, Luz divina, etc. Todos temos em nós essa natureza cósmica; ela não se evidencia porque as nuvens da ilusão e da ignorância a cobrem. Passando aquelas nuvens da ilusão e da ignorância, a natureza búdica que existe vem à existência e o discípulo plenamente vê, e plenamente compreende; ele desenvolveu a Sabedoria. Ele compreendeu plenamente as três características da existência (*Annica, Dukkha e Anatta*) e compreendeu plenamente as ações meritórias e demeritórias. Esses três acessos são chamados correta compreensão. A correta compreensão é o pináculo, é o que há de mais elevado no Budismo, é a Suprema Sabedoria.

## VISLUMBRES DA ILUMINAÇÃO

O plano mental acima do Intelecto é conhecido como Intuição, ou Mente Espiritual. Webster define a intuição como “compreensão ou conhecimento direto, saber imediato, percepção ou consciência que não envolve nenhum processo de raciocínio, conhecimento que vem num piscar de olhos...” Muitas pessoas tem consciência de um “algo interior, mais elevado”, que as conduz aos mais nobres pensamentos e aspirações; a arte, a música, a poesia, a pintura, a escultura, o amor universal, o reconhecimento intuitivo da verdade, enfim, tudo o que tende para a pureza, para a nobreza, para a bondade e para a compaixão provem desse plano intuitivo.

Este conhecimento aparece sob uma forma especial da supra consciência, e não por meio de raciocínio intelectual; é inerente a cada homem. Em alguns, a expansão da consciência espiritual vem gradualmente, em outros, repentinamente, tomando-os conscientes de estarem em presença de “algo assombrosamente grande e de alta espiritualidade, cuja visão os ofusca completamente”. Vários autores relatam casos de indivíduos que tiveram consciência da exaltação espiritual, acompanhada da sensação de estarem circundados, ou penetrados por uma luz brilhante, difícil de ser descrita ou compreendida pelos que não a experimentaram; denominaram-se essas experiências como “iluminação” em suas diferentes formas e graus (*Satori*). \*2 “O *Satori* (vislumbre de iluminação) é um lampejo de intuição profundo e bastante amplo para romper as barreiras do pensamento na mente individual e deixar que o Todo inunde a Parte, que o relativo fragmento ‘veja’ por um momento atemporal, o Absoluto.” (Christmas Humphreys.)

Em muitos textos religiosos, encontramos descrições de casos “milagrosos” de pessoas que, não conhecendo a natureza do fenômeno, relatam ter estado em “presença de Deus”, designando com isso seu particular credo religioso, ou o que a sua seita atribui à deidade. Estas interpretações provêm de que as mentes daqueles que tiveram esses vislumbres de consciência não estavam preparadas para compreender plenamente a natureza do fenômeno. Deve-se lembrar que a espiritualidade é apenas a consciência da Unidade com o Todo.

“Ter visto tua alma em flor é ter obtido uma visão momentânea, em ti mesmo, da transfiguração que te converterá, finalmente, em mais que um homem; reconhecer e levar a termo a grande empresa de contemplar a luz resplandecente, sem baixar os olhos e sem retroceder tomado de espanto, como ante um fantasma horrível. Isto acontece a alguns, e assim perdem a vitória no momento preciso de alcançá-la.” (*Luz no caminho*, Mabel Collins.)

No *Livro Tibetano dos Mortos*\*3 (*Bardo Tödol*), encontramos o seguinte ponto de vista budista:

— As imagens que aparecem são projeções da mente, que fatalmente despertam no princípio consciente do discípulo (quando este não teve a capacidade de reconhecer na luz cintilante que fulgura ante ele, por breves instantes), as vibrações da consciência cósmica. Aquelas imagens não são aspectos de entidades reais, mas simbólicos lampejos do carma. Nem mesmo os deuses (seres divinos) existem fora de nosso pensamento e, conforme a pureza deste, variam e assumem diferentes aspectos: brandos ou terríveis, sorridentes ou ameaçadores, segundo nossa maturidade aparente. As deidades assustadoras e as benevolentes são, na realidade, as mesmas, transmudadas em novo aspecto, de acordo com a predominância do mal em nós, e umas outras sempre sombras de nós mesmos, surgidas do interior de nossa individualidade e de nossa consciência.

...Continuar a existir, qualquer que seja a forma de existência, ainda que como deus (ser divino), é dor: porque existência quer dizer vir-a-ser e vir-a-ser é a sombra de ser, uma corrupção sempre renovada, um desejo sempre a satisfazer, uma pena que jamais se aplaca. A Paz está no Nirvana, em perdermo-nos inconscientemente naquela Luz da qual surgem todas as coisas...

Essas visões não são alucinações, porque a realidade delas pertence à psique humana, do mesmo modo como a subjetividade da visão interior não diminui o seu valor real. São símbolos do mais alto e nobre conhecimento e esforço, concretizado através da mente humana, como sementes que caem no solo fértil da nossa subconsciência, germinando e desabrochando suas potencialidades.

O perigo dessas experiências simbólicas é apegar-se muito mais a elas, do que as palavras ou ideias, porque elas cresceram, se formaram e se projetaram de dentro do próprio subconsciente do indivíduo; são muito sutis, mas não deixam de ser analisadas como formações mentais.

No sentido budista, como já foi visto na doutrina do *Anatta* e na doutrina da Originação Interdependente, o “eu” é uma série de condicionamentos psicofísicos sucedendo-se uns aos outros em rigorosa relação de causa e efeito; uma ilusão, uma formação mental. E isso tanto para as causas que consideramos do mundo objetivo, como também do mundo subjetivo. Portanto, esses vislumbres da mente supraconsciente, por alguns autores denominados *Satori*, devem ser observados e estudados da mesma maneira como qualquer outro fenômeno mental, físico ou psíquico; são, antes o começo do Caminho.

No mundo fenomenal e condicionado, para perceber o Real ou Incondicionado, basta apenas a Observação Pura, isto é, a Plena Atenção. Não é necessário transformar-se, nem invocar auxílios sobrenaturais; não se trata de “encher mais o barco, trata-se unicamente de esvaziá-lo”; estando a mente aberta e livre, a observação torna-se pura. Se conseguirmos permanecer plenamente conscientes, acordados, refletidos, não durante alguns momentos, mas durante todos os momentos da vida, tornaremos-nos apercebidos de todas as influências subconscientes a que estamos submetidos e assim as destruiremos, porque, ao agirmos, não reagiremos em função delas, como até então, mas agiremos com liberdade. Agindo com liberdade,

quebramos o círculo vicioso do determinismo cármico a que estávamos submetidos, cessando de alimentar o subconsciente. Temos subconsciente e determinismo cármico, porque não somos vigilantes; nossa ação, que obedece ao determinismo subconsciente, que vem do passado, é uma ação sem liberdade e, por isso, nossa experiência de vida não é plenamente compreendida.

A Plena Atenção ajuda a não alimentar o subconsciente. Assim, o homem torna-se plenamente consciente de tudo o que faz, de tudo o que diz e do que pensa. Tornando-se plenamente consciente do conflito, de suas causas e de suas tendências de fugir a esse conflito, desta maneira, ele o transcende; extinguindo o desejo, transcende o “eu”; isto é o auto-percebimento passivo, sem escolha nem identificação, é o Despertar completo.

No *Surangama Sutra*,<sup>4</sup> como se segue num pequeno resumo, encontramos esclarecimentos básicos sobre todos os assuntos e fenômenos relativos à Percepção Espiritual.

*A verdadeira Natureza da Mente é Incondicionada*\*<sup>4</sup>

O Mestre Buda dirigiu-se à assembléia com as seguintes palavras:

— Ananda, desde tempos imemoráveis, desde o começo da vida, todos os seres sensíveis sempre tiveram suas ilusões perturbadoras que se manifestaram no seu desenvolvimento natural, cada uma sob a força condicionada do seu próprio carma individual...

...A razão das grandes diferenças é que, não conhecendo os dois princípios básicos, a mente toma-se confusa e começa a agir erradamente, como se procurasse cozinhar iguarias fervendo pedras e areias.

A razão pela qual todos os discípulos devotados não atingem a Iluminação Suprema é porque eles não concebem os dois princípios primários.

Quais são esses dois princípios fundamentais, Ananda? O primeiro Princípio Fundamental é a causa primitiva da sucessão das mortes e renascimentos desde tempos imemoriais (é o Princípio da ignorância, o princípio extremo da individualização, manifestação, sucessão, discriminação). Partindo desse princípio, resultam as diversas diferenciações da mente de todos os seres vivos, que confundem suas mentes limitadas, perturbadas e poluídas, com a verdadeira Essência da Mente (incondicionada).

O segundo Princípio Fundamental é a causa primitiva da pura unidade da Iluminação ou Nirvana, que existe desde o princípio da vida (é o Princípio da compaixão integrada, o recolhimento, o Princípio unificador da pureza, harmonia, semelhança, ritmo e paz). Pela indução deste princípio, dentro do esplendor da sua própria natureza, a mente unificadora pode ser descoberta, desenvolvida e realizada sob todas as variedades e condições. A razão de esta mente unificadora perder-se tão rapidamente entre as condições é porque, rapidamente, tu te esqueces do esplendor e da pureza da tua própria Natureza Essencial e, entre as atividades diárias, deixas de imaginar a tua verdadeira existência. Eis aí, Ananda, os motivos porque tu e todos os outros seres vivos, através da ignorância, chegaram ao infortúnio e a outros estados diferentes da existência.

Agora, Ananda, tu desejas conhecer o verdadeiro caminho que conduz à *Samapatti*,<sup>5</sup> de modo a evitar o ciclo das mortes e dos renascimentos. Não é assim, Ananda? Então permite-me algumas perguntas mais. O Mestre *Tathagata* levantou um dos braços, com a mão crispada, e disse:

— Ananda, estás vendo isto aqui?

— Sim, Mestre, estou vendo o Mestre com um braço levantando a mão cerrada cujo brilho cega meus olhos e aquece meu coração.

— Com que vês, Ananda?

— Com os olhos, certamente.

Então o Buda-Mestre disse:

— Muito bem. Agora, eu pergunto. Enquanto meu punho brilha e enquanto olhas para ele fixamente, o que é que revela a existência da tua mente?

Ananda respondeu:

— Estais agora indagando de mim acerca da existência da minha mente. Para responder a essa pergunta devo usar das faculdades do pensamento e do raciocínio, a fim de procurar e achar a resposta. sim, agora compreendo. Esta ação de pensar e raciocinar é o que chamamos “minha mente”.

O Mestre Buda censurou Ananda

— Dizer que o teu ser é a tua mente não tem senso.

Ananda levantou-se e, de mãos postas, disse, cheio de espanto:

— Ora, Mestre, se o meu ser não é a minha mente, então que mais pode ser a minha mente?

Buda respondeu:

— A noção de que o teu ser é a tua mente é simplesmente uma das falsas concepções que nascem da reflexão, acerca das tuas próprias relações com os objetos externos que ofuscam a verdadeira Mente Essencial. Desde os tempos mais remotos até a presente vida, tens estado constantemente confundindo a tua verdadeira Mente Essencial. E como se estivesses cuidando de um pequeno ladrão, como se fosse um filho, e, assim agindo, perdeste a consciência da mente permanente e original e, por isso, tens sido forçado a suportar os sofrimentos das mortes e renascimentos sucessivos.

... Ananda, e todos os meus discípulos! Eu sempre vos ensinei que todos os fenômenos e seus desenvolvimentos, todas as causas e efeitos do grande universo até a fins poeira apenas vista ao sol só têm uma existência aparente por meio da mente discriminadora.

A razão pela qual todo ser deixa de alcançar a Luz e a condição de Buda é o desvio para as falsas concepções relativas aos fenômenos e objetos que poluem suas mentes.

#### *Concepção Ilusória do Mundo Fenomenal \*4*

Ananda, depois de fazer a reverencia usual ao Mestre Buda, levantou-se e disse:

— Nobre Mestre! Se a percepção dos olhos e dos ouvidos (e outros órgãos dos sentidos) está livre da morte e do renascimento, por que o Mestre diz que tínhamos esquecido a nossa verdadeira natureza da mente e agimos num estado de “ilusão revertida”? Tenha piedade de nós todos, Mestre, e purificai as nossas mentes contaminadas e afastai todos os nossos apegos.

Imediatamente, o Mestre Buda estendeu os braços com os dedos apontando para o chão, num gesto algo místico – *mudra*<sup>6</sup>, e, virando-se para Ananda, disse:

— Vendo os meus dedos, tu dirás que eles estão virados para baixo ou para cima?

Ananda respondendo:

— Mestre, se virásseis os vossos dedos para cima a maioria das pessoas diria que eles estavam em posição vertical.

O Mestre, virando a mão repentinamente, disse:

— Se essa interpretação de posições reversas ou verticais é simplesmente feita pelo retomo da mão, de modo que os dedos apontem para cima ou para baixo, sem qualquer alteração na posição do braço, isto é, conforme é vista pelos seres do mundo, então, tu devias saber que a essência do verdadeiro corpo do Mestre *Tathagata*, o puro *Dharmakaya*<sup>7</sup> pode ser interpretada diferentemente, vendo-a através do alcance dos diferentes pontos de vista, como sendo “a verdadeira Onisciência” (posição vertical) do Mestre *Tathagata*, ou como o corpo da própria mente de alguém que a “posição invertida” (seres não-esclarecido).

— Agora, Ananda, concentra a tua mente nisso e depois explica-me.' Quando dizes que tua mente está em posição invertida, em que posição se deve considerar o teu corpo? Estará o corpo também invertido?

A esta pergunta, Ananda e toda a assembléia ficaram confusos, encaravam-no, boquiabertos; o que queria ele dizer?

O Mestre Buda teve grande compaixão de Ananda e dos demais membros da assembléia e falou-lhes tranquilizando-os, e a sua voz era como o som surdo das vagas do oceano:

— Meus bons e fiéis discípulos. Eu não tenho constantemente vos ensinado que todas as coisas e condições que caracterizam os fenômenos transformadores dos diferentes estados, atributos e condições da mente independentemente desenvolvidas são apenas manifestações da iluminada e verdadeira Essência da Mente?

— Meus bons e fiéis discípulos! Por que tão facilmente esqueceis essa natural, maravilhosa e iluminada Mente da mais perfeita Pureza — esta misteriosa Mente de Luz radiante? E por que ainda estais confundidos nas vossas consciências inquisidoras, ou ilusórias? Os espaços abertos nada mais são que obscuridades invisíveis; a invisível obscuridade do espaço mistura-se com a escuridão da ignorância para parecer formas; as sensações das formas confundem-se com as concepções ilusórias e arbitrárias dos fenômenos e dessas falsas concepções dos fenômenos, desenvolve-se a consciência — conhecimento do corpo (e objetos) E, assim, dentro da mente (condicionada) estas confusões de causas e condições, segregando-se em grupos e entrando em contato com os objetos do mundo exterior, fazem despertar o desejo e o medo que dividem a mente e a fazem mergulhar na indulgência, ou na ira. Todos vós aceitastes essa ilusória concepção dos fenômenos como sendo a vossa verdadeira mente. Logo que a aceitastes como a vossa verdadeira mente, não é de se estranhar que ficásseis confusos e que a supusésseis localizada no corpo físico e que todas as coisas externas, montanhas, rios, os grandes espaços abertos e o mundo inteiro, estivessem fora do corpo.

...Da mesma maneira, abandonastes todos os grandes, puros e calmos oceanos, agarrando-vos a uma simples bolha de espuma que não só aceitastes, mas que também a encarastes como sendo todo o corpo líquido de todas as centenas de milhares de mares. Em tal confusão, vós vos revelais tolos entre tolos. Conquanto eu possa mover meus dedos para baixo e para cima, minha mão não sofre a menor alteração, mas o mundo faz uma distinção e diz: que ora está vertical e ora invertida. Devemos ter muita compaixão daqueles que assim pensam!...

...O mesmo se dá com esta maravilhosa percepção dos sentidos, o poder de ver e sentir os próprios objetos . Todos intrinsecamente, pertencem ao puro *Bodhi* Supremo. Mas eles têm sido discriminados como fenômenos da vista, do espaço, poder

visual, auditivo, etc. é exatamente como um homem com os olhos inflamados (diplopia), que vê duas luas ao mesmo tempo. Como poderá ele dizer qual a verdadeira?

Só há uma lua, não pode haver equívocos; dando-se uma como verdadeira, a outra é falsa. Por isso, quando olhamos para essas manifestações dos sentidos, que estão em contato com os objetos, devemos lembrar-nos de que nada mais são que ilusões e que não pode haver equívoco...

...Neste grande mundo, com os seus continentes e oceanos, no mundo social com todas as suas raças, povos e reinos, todos esses seres vivos e todos os fenômenos naturais, todos eles têm a sua origem na mente intuitiva iluminada não-poluída, misteriosa e intrínseca, mas elas são todas manifestações das condições falsas e mórbidas que pertencem respectivamente às percepções dos olhos, ouvidos, nariz, língua, tato, discriminação, emoção, pensamento (intelecto).

Ananda! Se puderes ficar perfeitamente independente destas falsas percepções e de toda conformidade e não conformidade delas, então terás exterminado todas as causas que conduzem às mortes e aos renascimentos e, além disso, terás atingido o esclarecimento perfeito, que é o da natureza onde não há nem morte nem renascimento. Esta é a eterna Essência Intuitiva (o Absoluto) — pura Mente Intrínseca (Incondicionada ou Nirvana). \*6

Pela Observação Pura, são alcançados o progresso espiritual e a Completa Compreensão. Na Lei da Originação Interdependente formulada por Gautama Buda, todas as coisas, seres e fenômenos são ilusórios e vazios de substância, visto que não existem por si mesmos, mas apenas se manifestam temporariamente, graças a um conjunto de causas e condições favoráveis a seu aparecimento, e desaparecem tão logo essas condições se transformam. Essa ideia de ausência da substância própria é aplicada a todos os fatos da vida humana e a todos os fenômenos, inclusive aos psíquico-sutis e aos problemas da Iluminação e da Ignorância, que são também considerados ilusórios ou vazios, pois dependem um do outro. Assim, só se pode falar em Iluminação, em oposição a uma Ignorância a ser estirpada. Eliminada a Ignorância, não tem mais cabimento falar em Iluminação.

Esse nosso mundo (físico, psíquico e mental) e o que chamamos “nossa personalidade” são formações mentais e ilusórias, o que, no entanto, não significa que sejam irreais — são tão reais quanto a mente que as criou. O corpo que nós criamos não desaparecerá logo que o reconheçamos como produto da nossa mente, porque os produtos da nossa mente, assim que tomam forma material, obedecem à lei da matéria.

É óbvio que vivemos exatamente o tipo de mundo que nós criamos e merecemos; o remédio não é “escapar” do mundo, mas apenas mudar o nosso pensamento, isto é, vê-lo por um prisma diferente. Essa mudança, no entanto, não se realizará enquanto não conhecermos a natureza mais profunda da nossa mente, e a sua força.

No Budismo, caminho para a libertação, as experiências de unidade e solidariedade com o Todo não são metas últimas, mas pré-condições para a real libertação e perfeita Iluminação. Não é a meta ansiosa, da salvação própria, em unir o eu ou alma (*atman*) à alma universal (*Brahman*), mas é baseada através da correta compreensão, em que todos os seres e coisas são inseparavelmente unidos e entrelaçados uns aos outros de modo que toda discriminação de “meu”, “eu” e



“outros” é ilusória. Deste modo, primeiramente temos que destruir essa ilusão para que a consciência universal (Iluminação) venha à existência em nós.

Isto, ó discípulos, não é vosso corpo, nem o corpo de outros; é preciso considerá-lo como a obra do passado, tendo tomado forma realizado pelo pensamento, tornado palpável. (*Samyutta-Nikaya*.)

Todas as formas criadas perecem; quem isto sabe e vê, vive em paz no mundo de sofrimentos. Todas as coisas existentes nesse mundo são sem realidade substancial; quem isso sabe e vê, supera o sofrimento; este é o caminho da libertação. (*Dhammapada*, 277-279.)

Se considerares o mundo como bolha de espuma, se tiveres o mundo apenas como miragem, não te alcançará o rei da Morte (eterno vir-a-ser). (*Dhammapada*, 170.)

A solução perfeita do problema da nossa existência pode consistir somente na perfeita Iluminação, e não na simples negação do mundo e seus problemas, atitude que pode levar somente ao puro niilismo e à estagnação espiritual. No entanto, precisamos estar conscientes da insuficiência das palavras e de todas as tentativas de explicação intelectual, nas quais nós vemos apenas aproximações preliminares que nos preparam para as formas mais profundas de experiência — assim como na música, o conhecimento teórico das leis de harmonia e contraponto são apenas preliminares, mas não podem substituir a criação, ou o deleite na música.

### *Grilhões do Despertar da Iluminação*

O fato de não estarmos conscientes das atividades da mente, é o que Gautama Buda designa como Ignorância. Assim Ignorância é tudo o que escapa à nossa Plena Atenção ou vigilância. Somente através da prática da Plena Atenção, podemos compreender o que é a mente e a sua natureza. No contemplar o Surgir, desenvolver e desaparecer dos pensamentos tomamo-nos conscientes deles, e, vendo-os como são, sua influência dominadora sobre nós torna-se cada vez mais fraca, até nos libertarmos, aos poucos, dos grilhões que nos prendem à Roda da existência continua.

Os obstáculos ou grilhões são os seguintes:

1. Crença na personalidade ou na ilusão do “eu”.
2. Dúvida cética defensiva, ou discursiva.
3. Apego a regras e rituais.
4. Desejo sensorial pela procura de satisfação através da imaginação da mente.
5. Má vontade, repugnância e ódio.
6. Anseio pela paz espiritual devido ao apego a objetos psíquico-sutis da meditação intensa (mundo das formas).
7. Anseio por uma existência imaterial no mundo psíquico-sutil sem forma (mental).
8. Orgulho espiritual.
9. Inquietude e preocupação da mente.
10. Ignorância devido aos resíduos de apego e de auto-ilusão.

### *Graus de Iluminação e Os Oito Tipos de Nobres Discípulos*

O conhecimento analítico adquirido pela visão interior é o único caminho para remover a falsa ideia do “eu”, principal obstáculo ao primeiro grau da Percepção Espiritual, chamado, em linguagem páli, *Sotapatti-magga*. Permanecendo atento a todos esses obstáculos no momento exato em que surgem e desaparecem, o discípulo estabelece a plena percepção, compreensão, discernimento e a conquista da paz.

O PRIMEIRO NOBRE DISCÍPULO, que tenha atingido o Primeiro grau da Iluminação, *Sotapatti-magga*, é chamado *Sotapanna*, o que entra na corrente iniciando seu progresso através dos planos transcendentais; caracteriza-se pela libertação dos resíduos do 1º, 2º, 3º grilhões (crença na ilusão do “eu”, dúvida cética, apego as regras e rituais).

O SEGUNDO NOBRE DISCÍPULO, que tenha atingido o primeiro Benefício ou Fruto da Iluminação, é chamado *Sotapatti-phala*. “O Fruto do primeiro passo no caminho do Nirvana é mais valioso que dominar a terra, atingir o céu ou reinar sobre os universos” (*Dhammapada*, 178)

Ao experimentar um vislumbre de Iluminação, a ilusão dos resíduos do “eu” é afastada progressivamente e, concomitantemente, o apego a toda espécie de cerimônias e rituais. Através da compreensão da Lei da Originação Interdependente, o discípulo se liberta do que resta da dúvida cética defensiva, ou discursiva. Aquele que estiver plenamente consciente de todos os estados mentais (agradáveis, desagradáveis e indiferentes), através da plena percepção dos resíduos dos desejos sensuais, má vontade, ódio, ressentimento etc., adquire a tranquilidade.

Não haverá mais satisfação passageira, desilusão, frustração, etc.; desta forma, alcança o segundo grau da Iluminação, conhecido como *Sokadagami-magga*.

O TERCEIRO NOBRE DISCÍPULO, que tenha atingido o Segundo grau da Iluminação *Sokadagami-magga*, é chamado *Sokadamin*, o que volta mais uma vez na terra; caracteriza-se pela libertação dos resíduos do 4º e 5º grilhões (desejos sensoriais, má vontade)

O QUARTO NOBRE DISCÍPULO, que tenha atingido o segundo Fruto da Iluminação, é chamado *Sokadagami-phala*.

Os discípulos que alcançam um alto nível espiritual podem experimentar um certo orgulho e fazer comparações, como também podem ser levados a apegar-se aos estados do mundo psíquico-sutil, o que se torna o maior obstáculo no caminho para alcançar o terceiro grau da Percepção Espiritual, *Anagami-magga*. Atingindo o terceiro grau de Iluminação, o indivíduo renascerá em planos mais elevados.

O QUINTO NOBRE DISCÍPULO, que tenha atingido o Terceiro grau da Iluminação, *Anagami-magga*, é chamado *Anagamin*, o que não volta à Terra; caracteriza-se pela libertação dos resíduos dos 6º, 7º e 8º grilhões (anseio pela paz espiritual, anseio por uma existência imaterial, orgulho espiritual)

O SEXTO NOBRE DISCÍPULO que tenha atingido o terceiro Fruto da Iluminação é chamado *Anagami-phala*; não renascerá neste plano, mas em outros mais elevados.

— Acontece, ó discípulos, que um monge dotado de confiança, dotado de retidão, dotado de conhecimento da doutrina, de renúncia, de sabedoria, pensa assim: “Oxalá possa eu, após a morte, quando meu corpo se dissociar, merecer o renascimento em uma possante casa real.” Esses pensamentos, ele os pensa; nesses pensamentos se detém; esses pensamentos, ele os alimenta. Esses *sankharas* e essas disposições interiores, que ele tem assim nutrido e encorajado, o conduzem a renascer em uma tal existência. Tal é, ó discípulos, o acesso, tal é a via que conduz ao renascimento em uma tal existência.

O mesmo desenvolvimento se dá a respeito das diversas classes de homens e deuses (seres divinos) nas suas várias formas de existência.

— Porem, o monge que pensa: “Oxalá possa eu, pela destruição de todo desejo, conhecer desde esta vida, em ação e em pensamento, o estado sem desejos da Libertação, vê-la face a face e achar nela meu refúgio” — esse monge, ó discípulos, não renascerá jamais. (*Sankharuppatti Suttanta, Majjhima Nikaya.*)

O SÉTIMO NOBRE DISCÍPULO que tenha atingido o Quarto grau da Iluminação, *Arahatta-magga*, se caracteriza pela libertação dos resíduos do 9° e 10° grilhões (inquietação e ignorância, resíduos do apego e de auto-ilusão). Somente neste momento é que o consciente se funde com o subconsciente, eliminando a necessidade de renascimento em qualquer plano.

O OITAVO NOBRE DISCÍPULO, que tenha atingido o quarto Fruto, (Benefício) da Iluminação, é chamado *Arahant*, que transcende todos os planos.

O *Bhagavat* disse:

— Os discípulos, estejam a que distância estiverem do *Tathagata*, se tiverem no coração os ensinamentos da disciplina do *Bhagavad*, obterão o Fruto sem duvida nenhuma.

Eles poderão estar na presença do Mestre, porém, se aplicarem seus esforços a causas inúteis, não obterão jamais o Fruto.

O que importa é praticar, mesmo perto do Mestre; se não se pratica por si mesmo, não se alcança coisa alguma. (Sutta 38, *A distância.*)\*7

### *Último Sermão do Buda*

Poucos meses antes de sua morte — *Parinirvana* -, Gautama Buda habitava uma aldeia, chamada Beluva. Tinha, nessa época, cerca de 80 anos e estava gravemente enfermo, porém, sentindo ainda necessidade de esclarecer seus discípulos mais próximos, com coragem e determinação superou seus sofrimentos temporariamente.

Nessa ocasião, Ananda, discípulo devoto e sempre solícito que acompanhava de perto a evolução da doença, sentando-se ao lado do Mestre, perguntou:

— Senhor, fiquei preocupado com a saúde do Sublime e, acompanhando vossa enfermidade, o horizonte tomou-se sombrio para mim; no entanto, tive o pressentimento de que o Bem-Aventurado não partiria sem dar instruções sobre quem iria recair a responsabilidade da direção da ordem do *Sangha*8 (Comunidade dos discípulos).

Buda, cheio de compaixão falou com bondade a seu discípulo bem-amado:

— Ananda, que espera de mim a Ordem do *Sangha*? Ensinei o *Dhamma* (Verdade) sem fazer nenhuma distinção entre o esotérico e o exotérico. No que concerne à verdade, o *Tathagata* nada ocultou — *acariya mutthi*.

Certamente, Ananda, se há alguém que pensa poder dirigir o *Sangha*, que o *Sangha* lhe fique subordinado, que ele dê suas instruções. Mas o *Tathagata* nunca pensou tal coisa, por que, então, haveria de deixar instruções a respeito do *Sangha*? Portanto, Ananda, FAÇA DE TI MESMO A TUA PRÓPRIA ILHA, TEU PRÓPRIO SUPORTE, FAÇA DE TI MESMO E DE NINGUÉM MAIS TEU PRÓPRIO REFÚGIO; NÃO PROCURES, NENHUM AUXÍLIO FORA DE TI MESMO, FAZENDO DO *DHAMMA* TUA ILHA (SUPORTE), DO *DHAMMA* TEU ÚNICO REFÚGIO E DE NADA MAIS. \*8

E, para os monges, continuou:

... Ó monges, não vos entristeçais. Ainda que eu permanecesse no mundo durante milhares de anos, isso não me livraria da morte. Tudo o que se reúne, não escapa à separação. Já foram ensinados todos os *Dhamma* que trazem proveito a quem os pratica, e que trazem proveito a outrem. Ainda que eu permanecesse vivo, nada mais teria a fazer. Todas as pessoas a quem eu devia ensinar, já foram ensinadas. Quanto àquelas a quem eu ainda não ensinei, já criei condições para que sejam ensinadas. Se vós, meus discípulos, persistirdes na prática da Lei após minha morte, meu corpo de Lei continuará eternamente vivo.

Esforçai-vos sem cessar na prática que leva à Libertação.

Permaneeci em silêncio. O tempo passa e é chegada a hora de eu me extinguir...

E terminou:

— TUDO O QUE APARECE, DESAPARECE; FIRMAI-VOS NA PLENA ATENÇÃO. \*\*9

Buda foi o primeiro ser humano que ultrapassou a morte, embora os maiores pensadores deste mundo tenham querido saber como isto pode ser feito. O Buda não ultrapassou a morte da maneira como todo mundo poderia imaginar que isto pudesse ser feito, isto é, vivendo para sempre. Ele o fez removendo aquilo sobre o qual a morte, da mesma forma que o nascimento e decadência, se aplica, isto é, todo subjetivismo: pessoa ou “ego, eu e meu”. “A experiência do Iluminado vivo é: não-nascido, não-decadente e imortal..., pois não sobra nada no Iluminado para dizer: 'Eu nasci'; não tendo nascido, como, ó monges, pode ele envelhecer? Não envelhecendo, como pode ele morrer?” (*Majjhima Nikaya*, 140.)\*\*\*10

Ele diz que todas estas perguntas não se aplicam, porque, em relação ao Buda, não há uma “pessoa”, um “ser”, ou “alguém” para dizer “eu” e “meu”, a respeito dos quais estas perguntas se apliquem. Então, não há morte aplicável ao Buda. Por conseguinte, questões pertencentes ao “após morte” não se aplicam. Os Cinco Agregados da existência, que foram extintos pela raiz para nunca surgir novamente, são os Cinco Agregados da existência como objetos de apego, isto é, como “meu” e “eu”. Nascimento, decadência e morte aplicam-se apenas aos Cinco Agregados da existência como objetos de apego, porque um “eu” ou “pessoa” para o qual apenas nascimento, decadência e morte são aplicáveis, está presente se houver apego, isto é, subjetivismo. Quando o apego for extinto, todo o subjetivismo será extinto. o que, então, permanece é o residual: Cinco Agregados da existência para os quais nascimento, decadência e morte não se aplicam.

Com relação a todas as pessoas que não sejam Iluminadas, questões e indagações a respeito o após morte são relevantes. O que acontece com o ser quando se dá a morte física? Mas, para o Iluminado, não existem questões a respeito da morte; por conseguinte, também não surgirá nele questões a respeito do após morte. Para o Iluminado há apenas o quebrar do corpo, que acontece quando a vida chega a seu fim. Isto é tudo. como já sabemos, com o Iluminado não existe uma “pessoa” ou “eu” existindo. Há apenas uma experiência em fluxo. o Buda disse de si próprio:

... O *Tathagata* é profundo, incomensurável, insondável como o grande oceano. Dizer: “O *Tathagata* existe após a morte” não se aplica. Dizer: “O *Tathagata* não existe após a morte” não se aplica. Dizer: “O *Tathagata* existe e não existe após a morte, não se aplica.” Dizer: “O *Tathagata* nem existe, e nem não existe após a morte”, também não se aplica. (*Samyutta Nikaya.*) \*11

Portanto, a imortalidade era algo que já havia acontecido, que já havia sido atingida. Quando Ananda, famoso discípulo do Buda, atingiu a Iluminação, ele disse, para si próprio: “Foi posto um fim ao nascimento e morte; eu carrego a última carcaça.” Isto é a imortalidade, quer dizer, a libertação de todo apego, pela mente.

O presente se renova em cada momento de consciência; portanto, só tem intensidade, não extensão, por isso é que é eterno. Assim, o eterno presente, na realidade, é o momento limítrofe, ou linha limite irracional, entre duas direções do tempo, o passado e o futuro.

Os ensinamentos do Buda são para ser compreendidos aqui e agora, todos eles, nesta própria vida. A não-decadência, o não-nascimento e a imortalidade são também para ser compreendidos aqui e agora. Assim, o Nirvana é para ser atingido aqui e agora, e não numa futura existência. Esta Realidade última, indescritível por palavras, exceto por símbolos como *Nirvana*, *Samyak*, *Sambodhi* ou *Prajnaparamita*, etc., e que o próprio Buda recusava definir, insistindo na experiência própria de cada um, é que o significado desta nossa vida e do Universo revelado está contido no fato da nossa própria consciência, e não fora de nós mesmos.

De acordo com as próprias palavras do Buda, sua consciência penetrou inúmeros períodos de tempo no passado; do mesmo modo penetrou inúmeros períodos de tempo no futuro; em outras palavras, penetrou a eternidade, independentemente do que chamamos passado ou futuro, que tomou-se para ele o presente imediato. Dito na linguagem da nossa consciência mundana, a universalidade da Mente Búdica criou um efeito tão longínquo, que a sua presença pode ser sentida até nossos dias, e a luz da sabedoria libertadora que ele deixou há dois e meio milênios ainda irradia e continuará a irradiar, até quando existirem seres à procura da luz.

A natureza da Iluminação não tem exclusividades; tanto no caminho para a sua realização, como depois de realizada, é uma luz que irradia sem limites e sem esgotar-se, que ilumina sem restrição.

\*1 Veja a estória, no capítulo “Textos Escolhidos”, *Kisa Gotami*, p.

\*2 Casos relatados por Philip Kapleau, *Les Trois Piliers du Zen*.

\*3 Giuseppe Tucci, *Il Libro Titetano dei Morti*, Editores Fratelli Boca, Milão, 1949, tradução de Maria Eugenia de Camargo Barros Afonso.

4. *Surangama* significa “eficaz na destruição do mal”.

\*4 Fragmentos resumidos do *Surangama Sutra*, in *A Buddhist Bible*, editada por Dwight Goddard, tradução de Wai-tao. Obra citada.

5. *Samapatti* significa aquele que consegue alcançar, no estado meditativo, os oito logramentos incluídos nos quatro *Jhanas* ou *Dhyanas*: a esfera do espaço infinito, a esfera da infinita consciência, a esfera do vazio, a esfera de nem consciência nem não-consciência, o logramento que precede o transe e o próprio transe de cessação de qualquer percepção ou sensação.

\*5 Fragmento resumido do *Surangama Sutra*, in *A Buddhist Bible*, editada por Dwight Goddard, tradução de Wai-tao. Obra citada.

6. *Mudra*: gesto do corpo ou da mão que acompanha o ato, ritual ou palavra para dar mais ênfase à atitude interior.

7. *Dharmakaya*: Corpo da Lei.

\*6 Para maiores esclarecimentos, veja os “Seis nós”, fragmento do *Surangama Sutra*

\*7 Ciflovedo, *Ilusão, Desejo e Nirvana*.

8. *Sangha* refere-se: a) Ordem dos Seres Nobres, *Ariya Sangha*; e b) Ordem dos Monges, *Bhikkhu Sangha*. Um Ser Nobre, *Ariya*, pode ser tanto um Monge, *Bikkhu*, ou Monja, *Bhikkhuni*, como um Ser divino, *Deva*, ou um leigo, *upasaka*, ou uma leiga *upasika*; significa um estado mental elevado no caminho da Realização.

\*8 *Digha-Nikaya II*

\*\*9 *Mahaparinibbana sutta*.

\*\*\*10 Tradução de Monge Kaled Amer Assrany, *The Buddha's Teaching*, R. B. de S. Wettimuny.

\*11 Tradução de Monge Kaled Amer Assrany, *The Buddha's Teaching*, R. B. de S. Wettimuny.

## SEXTO CAPÍTULO

### I. CHAN OU ZEN

#### (O BUDISMO NA CHINA E NO JAPÃO)

O Budismo, ao ser introduzido na China pela primeira vez por Tsi-Yin, por influência do imperador Ming-Ti, já era florescente em grande parte da Índia, em particular sob o governo do rei Asoka (272-231 a.C. ), e na Ásia central. Por volta do ano 142 d.C., o bonzo Chin-Ch'en, de origem iraniana, traduziu grande número de textos budistas Mahayana, que foram estudados com interesse. No ano 400 d.C., a maioria das famílias da China Setentrional já estava convertida ao Budismo; nessa época, destacou-se o monge chinês Fa-Hisien, que voltou da Índia após 15 anos de estudos, trazendo outros textos budistas; ficou também conhecido o monge hindu Kumarajiva, cujas traduções encontraram terreno fértil no povo chinês e que, mais tarde, foi nomeado mestre imperial pelo soberano de um território do Noroeste da China.

Nas primeiras décadas do século VI, quando chegou à China o monge hindu Bodhidarma, o Budismo já era conhecido e bem aceito, porque sua doutrina se assemelhava muito à da filosofia chinesa daquela época: Confucionismo e Taoísmo. Mas esse Budismo era essencialmente teórico, e Bodhidarma estabeleceu, aos poucos, o genuíno Budismo de Gautama Buda, denominando-o “Selo do coração de Buda”, que é toda vivência e ação.

Um relato dramático, provavelmente lendário, mas com uma significação simbólica, nos diz sobre o primeiro discípulo de Bodhidarma. Um chinês de nome Shen-Kuang, descontente com os seus estudos confucianos e taoístas, soube que um mestre hindu meditava há 9 anos numa caverna próxima; decidiu visitá-lo. De pernas cruzadas diante de uma parede, o mestre hindu Bodhidarma continuou sentado, não dando atenção ao visitante, compelido por uma profunda inquietação, Shen-Kuang prosseguiu nas visitas e, durante três dias e três noites, debaixo de violenta tempestade de neve, permaneceu de pé com a neve lhe chegando aos joelhos. Comovido, finalmente, Bodhidarma indagou do propósito desse ato. Em lágrimas, o chinês rogou ao mestre hindu que concedesse o benefício da sua sabedoria aos seres intranquilos e perturbados. Bodhidarma explicou que o caminho era difícil, envolvia as maiores provações e não poderia ser atingido por aqueles que carecessem de perseverança, ou determinação. Ouvindo isso, Shen-Kuang, para mostrar sua sinceridade e vontade de ser instruído, sacou da espada que trazia e cortou o braço esquerdo, colocando-o à frente do monge hindu. Bodhidarma, dando-lhe um novo nome de *Hui-k'o* (em japonês, *Eka*); disse: “Não deves procurar a verdade através de outros!”

— Minha alma ainda não está pacificada. Peco-te, mestre, pacifica-a — replicou Hui-k'o.

— Traga-me a tua alma e eu a pacificarei — respondeu Bodhidarma.

Hui-k'o hesitou por um momento, mas, por fim, disse:

— Procurei-a todos esses anos e ainda não pude encontrá-la!

— Então, ela já está totalmente pacificada — retrucou Bodhidarma. \*1

A atitude inicial de Bodhidarma parecia desatenciosa, entretanto, a aparente desatenção ou mesmo rejeição não passava de um modo de por à prova a seriedade da busca. Quando o mestre se compenetra do caráter definitivo dessa seriedade, o franco reconhecimento e a

acolhida são imediatos. Mais tarde, Hui-k'o foi nomeado Segundo Patriarca do Budismo chinês.

A doutrina pregada por Bodhidarma encontrou eco pronto na mentalidade chinesa e ele ficou conhecido como o pai da Escola Chan, embora não tivesse fundado nenhuma seita ou escola, mas apenas transmitido a essência do Budismo. Assim, no século VI, o Budismo propagara-se por toda a China, a despeito de breves períodos de perseguição por parte dos intelectuais confucianos.

*Chan* é abreviação de *Channa*, versão chinesa do vocábulo sânscrito *Dhyana* que, na meditação budista, visa à concentração correta ou Observação Pura, no “já e agora”, tanto na meditação sentada — *Zazen* -, como em todas as atividades diárias. o termo japonês *Zen* não é corruptela da palavra chinesa *Chan*, mas a antiquada pronúncia chinesa desse termo.

A doutrinação do Zen prosperou logo, passando por seis gerações de mestres e alunos, até o sexto Patriarca, Hui Neng, época a partir da qual se desenvolveu rapidamente no Sul e no Norte da China. As traduções e estudos budistas ganharam, progressivamente, terreno, publicando-se várias edições do *Tripitaka*, coletânea de textos, em páli, considerados sagrados por todas as escolas budistas; porém maior influência tiveram os textos budistas Mahayana escritos em sânscrito.

Hsung-Chuan, um dos mais famosos tradutores chineses, auxiliado pela corte imperial, fora à Índia e Afeganistão, onde, numa permanência de dezesseis anos, dedicou-se à tradução de numerosos textos budistas.

Para a real compreensão do Zen, pode-se citar um acontecimento de grande importância: a escolha do sexto Patriarca, Hui Neng. Ao chegar a hora em que devia transmitir o cargo ao sucessor, o quinto Patriarca Hun Jeng (Konin, pronúncia em japonês), pediu a cada um de seus monges, que compusesse um verso capaz de comprovar a visão interior dos candidatos. Era de presumir que aquele cujo verso fosse o mais adequado seria digno de sucedê-lo como patriarca. Jin Shu, considerado o primeiro discípulo da comunidade, compôs o seguinte verso:

O corpo é a Árvore da Sabedoria Búdica.  
A mente é semelhante a um espelho polido.  
Deves ter o cuidado de limpá-lo constantemente,  
Não permitas que uma única partícula de pó possa manchá-lo.

Os monges que viram o poema escrito na parede do corredor acharam que era um poema que revelava a verdadeira Iluminação, e as vozes dos monges que o liam chegaram aos ouvidos do mestre Konin. A noite, o mestre chamou Jin Shu à sua cela e perguntou-lhe:

- Foste tu que escreveste aquele verso?
- Sim, mas não desejo absolutamente tomar-me vosso sucessor. Queria apenas mostrar-vos se estou ou não iluminado.
- Tu não atingiste ainda a verdadeira Iluminação. Avançaste várias vezes até a porta de minha cela, mas não ousaste entrar. concentra-te mais uns dias e escreve um novo poema. Se o conseguires trazer até aqui para mostrar-me, eu te darei o manto e a escudela que farão de ti o sexto Patriarca.



Passaram-se uns dias e ninguém apresentou um novo poema. Num canto do pátio, nos fundos do mosteiro trabalhava Lu. Ele não era monge, apenas um serviçal do templo; sua ocupação era cortar a lenha, arrumar a cozinha e beneficiar o arroz com um pilão. Ouvindo os monges recitando em voz alta o poema de Jin Shu, perguntou o que era que estavam recitando:

— É um *gatha*.

— O que é um *gatha*?

Todos os monges começaram a rir da ignorância do pequeno lenhador e um deles explicou:

— *Gatha* é um poema através do qual procuramos expressar o estado da nossa mente.

— Podes levar-me até o corredor do templo para que eu também veja o *gatha*?

Lu pediu que lessem o que estava escrito na parede, depois exclamou:

— Eu também vou compor um *gatha*; por favor, escreva-o por mim, pois sou analfabeto!

Lu, então, pôs-se a ditar o seguinte poema:

A Sabedoria Búdica nunca foi uma árvore,  
O espelho limpo não está em parte alguma,  
Fundamentalmente, nada existe:  
Onde está, então, a partícula do pó?

O mestre Konin, ao ler o novo *gatha*, percebeu que Lu já tinha alcançado a Iluminação; no dia seguinte, desceu sozinho ao pátio, onde Lu estava entregue à faina rotineira de beneficiar o arroz. Aproximando-se do rapaz, disse-lhe:

— Então, esse arroz já está branco?

Lu percebeu que a pergunta tinha outro significado e sorrindo respondeu:

— Sempre esteve branco, mas eu luto para que ele manifeste sua brancura com a maior pureza!

O mestre então convidou Lu à sua cela e começou a ler o sutra do Diamante. De repente, o mestre levantou a voz e prosseguiu lendo:

— A mente não deve estar apegada a coisa alguma, mas deve ser manifestada!

Lu, sorridente, respondeu:

— Nunca pensei que a verdadeira Natureza da mente fosse tão pura, que ela nem nasce nem morre, que originalmente contém dentro de si todas as coisas, que jamais perece e que é a origem de tudo!

O mestre, então, retrucou sorrindo:

— Isso mesmo! Sem conhecer a própria natureza, tudo e qualquer estudo será inútil. Serás meu sucessor, serás o sexto Patriarca! Muda teu nome para Hui-Neng (Eno, em japonês) e toma o manto e a escudela transmitida desde Bodhidarma!

Assim, Lu, o pequeno lenhador, tomou-se o sexto Patriarca Zen.\*2

Ainda no século VI, grande número de estudiosos japoneses estagiaram na capital Tang e voltaram à pátria com a doutrina budista. Assim, partindo da China, o Budismo se difundiu pela Coréia e pelo Japão. Em consequência dessa evolução, no ano 800 já se haviam constituído cerca de dez seitas budistas: oito pertencentes à escola Mahayana e duas à Theravada, ou Hinayana. As mais famosas são: a Escola *Tientai* (Escola do Lótus), denominada escola histórica, que adotou várias interpretações dos dois veículos (Mahayana e Hinayana); a Escola *Huayen* (Escola da Terra Pura) com grande número de *gathas* e preces, influenciada por Lao-Tsé e Chuang-Tsé; e a mais difundida, a Escola *Chan* e *Zen*, cujos princípios remontam a Chuang-Tsé e que é essencialmente o produto do espírito prático chinês, sobretudo no humor, na negação da lógica chuangtseanos, influenciando a filosofia budista.

Como exemplo, pode-se lembrar um diálogo entre o mestre Dorin, que costumava meditar no alto de uma árvore, e o poeta Hakurakuten que, vendo o mestre encarapitado num galho alto, assustando-se exclamou:

— Cuidado, mestre!

O mestre gritou lá de cima:

— Quem está em perigo és tu.

(Que perigo ameaçava o poeta, que estava tranquilo, com os pés firmemente apoiados no chão?) o poeta perguntou, então, ao mestre:

— Qual é a essência do Budismo?

— Não fazer o mal e praticar o bem.

— Mas até uma criancinha de três anos sabe disso!

— Sim, mas é uma coisa difícil de ser praticada, mesmo por um velho de oitenta anos!

Em outra estória, um monge lamenta-se diante do seu mestre:

— Como poderei me libertar da Roda dos nascimentos e das mortes?

Responde o mestre: — Quem te colocou nela?

Embora a China e o Japão sejam países próximos, os respectivos modos de vida e mentalidade são diferentes, talvez provocados pelas diferenças geográficas e climáticas dos países. Os monges que vieram da China trouxeram consigo diversas particularidades da cultura chinesa, que foram preservadas e desenvolvidas nos mosteiros japoneses. O povo japonês, talvez influenciado pela natureza vulcânica da ilha cercada por oceanos, é de caráter apaixonado e enérgico, dotado de grande sensibilidade e espírito artístico, e, por sua vez, também influenciou as disciplinas budistas nos seus mosteiros.

A disciplina do Budismo Zen exerceu poderosa influência sobre a casta guerreira dos Samurais durante o período Kanakura. Atualmente existem várias escolas budistas no Japão, sendo as mais conhecidas a *Rinzai* e a *Soto*.

## MEDITAÇÃO NO BUDISMO ZEN

Em muitos aspectos, a meditação Zen é idêntica à da Escola Theravada, reconhecida pelos eruditos como a mais fiel e ortodoxa do ensino básico, tal como foi ele transmitido a seus *bhikkhus* — monges da Ordem ou *Sangha*, que Gautama Buda fundou -; entretanto, existem métodos próprios, como o uso do *Koan* e *Mondo* (perguntas e respostas), *Keisaku* (bastão de madeira) e outras disciplinas, como parte integrante para o treino físico e mental.

### *Koan e Mondo*

O *Koan* pode ser descrito como um problema apresentado pelo mestre a seu discípulo; consiste numa frase às vezes ilógica e risível; um exercício especial, cuja principal finalidade é ativar a mente, pela qual o discípulo chega à compreensão intuitiva da verdade. Num mosteiro *Rinzai*, cada monge recebe um *Koan* específico, segundo a maturidade de sua mente.

O *Koan* exige prolongados períodos de meditação e demoradas entrevistas com o *Roshi* (mestre), durante, as quais o discípulo revela os próprios progressos. O que o *Roshi* deseja não é uma resposta correta nem intelectual, mas, sim, uma resposta viva e autêntica (intuitiva).

Quando necessário, o *Roshi* pode recorrer, como fizeram famosos mestres Zen do passado, a bofetadas, pontapés e outras formas de violência física, pois quando o discípulo está mergulhado no sono dos condicionamentos, a dor física, as vezes, é uma chave para acordá-lo. O discípulo por sua vez, respondendo direta e imediatamente ao *Koan*, prova que também está em condições de responder plena, direta e imediatamente as vicissitudes e alegrias inerentes é vida.

Definição do *Koan* por Hekigan Roku:

O jade é testado pelo fogo, o ouro é testado por uma pedra de toque; a espada é testada por um cabelo; a água é testada por uma vara. Na nossa escola, uma palavra ou uma frase, uma ação ou uma atitude, uma saída ou uma partida, um “Alo” ou um “Como vai!”, são coisas usadas para julgar a profundidade da compreensão do discípulo, para verificar se ele avança ou retrocede. \*3

Estudar o *Koan* é aprender a não se deixar deter por ele e a não hesitar na presença de uma dificuldade que é apenas ilusória. Saber para onde se vai imediatamente, sem fazer planos para “causar efeitos” ou “obter resultados imediatos”. O sistema do *Koan* tem seus perigos, como diz Christmas Humphreys: “É muito importante a assistência de um *Roshi* altamente qualificado e experimentado para assistir o discípulo, pois ninguém poderá dizer melhor quando ele [o discípulo] está de fato resolvendo o seu empenho, ou saber se ele verdadeiramente “resolveu” o seu *Koan*. Mais importante ainda, não há outra pessoa que possa impedi-lo de “levantar fumaça” (confusão mental); e sem uma orientação segura a mente pode estourar, a ponto de provocar uma loucura temporária ou permanente.”

O *Koan* não é nada mais que o *ego* que, quando identificado com o *Koan*, revolucionará e libertará toda a sua consciência, libertando-se de si mesmo.

*Roshi* Bassui, do século XIV, diz:

Quando as tuas indagações se aprofundarem cada vez mais, não encontrarás nenhuma resposta, até que, finalmente, ver-te-ás metido num beco sem saída, onde terminam as tuas indagações. Aí não encontrará coisa alguma que possa ser chamada “eu”. Deves continuar a indagar ainda mais profundamente e desaparecerá a mente, que verifica que ali nada existe; não mais perceberás a indagação, mas somente a vacuidade... Então, pela primeira vez, descobrirás que, quando não ouves com teus ouvidos, é que estás realmente ouvindo, e que quando não vês com teus olhos é que estás verdadeiramente vendo. \*\*4

“Estudar o Budismo é estudar o ego. Estudar o ego é esquecer-se de si mesmo. Esquecer-se de si mesmo significa ver o verdadeiro ego em todas as outras coisas do mundo. ...” — disse o mestre Doguen.

A relação entre o *Koan* e o *Mundo* é íntima. No *Mundo*, Os ensinamentos são expostos sob a forma de perguntas e respostas que se explicam por si mesmas. São histórias ou entrevistas entre o discípulo e o mestre; em geral estão além do domínio da razão ou da lógica são utilizadas como tema de meditação; desenvolvem a intuição, rompendo o hábito do pensamento racional. Seguem-se alguns exemplos. \*5

### 1. A BANDEIRA E O VENTO

Num dia de ventania, dois monges discutiam sobre uma bandeira que tremulava ao vento.

O primeiro disse: “Acho que a bandeira é que se move, não o vento.”

O segundo disse: “O vento é que se move e não a bandeira.”

Um terceiro monge passou e disse: “Nem o vento nem a bandeira se movem, suas mentes é que não param!”

### 2. O PRECIPÍCIO

Buda contou esta parábola:

Um viajante, fugindo de um tigre que vinha em sua direção, correu até a beira de um precipício e dependurou-se num cipó.

Enquanto o tigre rugia, abaixo dele, surgiu o rugido de um outro tigre. O cipó o mantinha separado dos dois tigres.

Enquanto isto, dois ratos, um branco e um preto, começaram a roer o cipó. Logo que se apercebeu disto, bem à frente dele, viu um delicioso cacho de uvas. Segurando o cipó com uma das mãos, apanhou o cacho com a outra.

— Que delícia!

### 3. A MONTANHA E O CAMINHO

Certa vez, um monge perguntou a um mestre que vivia como eremita numa montanha:

— Qual é o Caminho?

— Como é bela esta montanha! — respondeu o mestre.

— Não estou perguntando sobre a montanha, mas sobre o Caminho.

— Enquanto não poderes ir além da montanha, meu filho, não alcançarás o caminho! — respondeu o mestre.

### 4. UM FAMOSO MILITAR E O MESTRE HAKUIM

Um famoso militar perguntou ao mestre Hakuim: — Diga-me, existe mesmo um céu e um inferno?

— Quem és tu? — perguntou Hakuim.

— Sou um soldado da guarda pessoal do grande Imperador.

— Bobagem! — disse Hakuim. — Que imperador gostaria de tê-lo? Para mim, aparentas um pedinte!

Nisso, o soldado empunhou sua espada enraivecido.

— Ah! — disse Hakuim. — Então tens uma espada! Acho-a muito cega para poder me decepar!

Nisso, o soldado, em fúria, ameaçou o mestre, que disse: — Agora sabes a metade da resposta; estás abrindo as portas do inferno!

Ouvindo isso, o soldado recuou, embainhou a espada e se curvou perante o mestre.

— Agora conheces a outra metade. Abres o caminho dos céus! — disse o mestre.

### 5 - A XÍCARA TRANSBORDANTE

Certa vez, o mestre Nan-in recebeu uma visita que queria saber algo sobre o *Zen*. Mas, em vês de ouvir, o visitante só falava sobre as suas próprias ideias.

Ouvindo-o, o mestre Nan-in resolveu servir um chá. Encheu a xícara do visitante até transbordar e continuou a derramar o chá.

Finalmente o visitante não se conteve e exclamou:

— Não vêes que a xícara está cheia?

— Sim — respondeu Nan-in, parando de derramar. — És como esta xícara; estás cheio de tuas próprias ideias. Como queres que te ensine Zen, se não me trazes uma “xícara” vazia?

#### 6. MESTRE NANSEN E O ENSINAMENTO

Certa vez, um monge perguntou ao mestre Nansen: — Diga-me, há algum ensinamento que mestre algum tenha ensinado?

— Há! — disse Nansen.

— Podes dizer-me qual é?

Nansen respondeu: — Não é *Buddha*. Não são as coisas. Não é o pensamento.

#### 7. O VERDADEIRO CAMINHO

Joshu perguntou ao mestre Nansen: — Qual é o verdadeiro caminho?

— O caminho de todo dia é o verdadeiro caminho.

— Posso estudá-lo? — perguntou Joshu.

— Quanto mais estudares, mais longe estarás do caminho! — respondeu o mestre Nansen.

Prosseguindo, Joshu perguntou: — Se não o estudar, como poderei sabê-lo?

Nansen respondeu:

— O caminho não pertence às coisas visíveis, nem às invisíveis, nem tampouco às coisas conhecidas ou desconhecidas. Não o persigas, estuda, nem lhe dêes nomes. Para te encontrares nele, abre-te amplamente como o céu.

#### 8. QUAL É O CAMIHNHO?

Certa vez, um monge curioso perguntou ao mestre:

— Qual é o caminho?

— Está bem diante dos seus olhos — respondeu o mestre.

— Por que não o vejo?

— Porque estás pensando em ti mesmo — disse o mestre.

— E Você, consegue vê-lo? — perguntou ao monge.

— Enquanto pensares duplamente: “Eu não vejo” ou “Você vê”, etc., então tua visão estará nublada — disse o mestre

— Quando não há nem Eu, nem Você, a pessoa pode saber? — perguntou o monge.

— Quando não houver mais nem o Eu, nem você, quem é que vai saber.

#### 9. PONTOS DE VISTA

Dois monges, Tanzan e Ekido, andavam por uma rua enlameada da cidade. Depararam com uma linda moça vestida com finas sedas que estava com medo de atravessar por causa da lama.

— Vamos moça — disse Tanzan; apanhou-a nos braços e a carregou até o outro lado da rua.

Os dois monges não se falaram até a noite. Ao chegar no mosteiro, Ekido não se conteve e disse:

— Monges não devem se aproximar de moças, especialmente tão bonitas quanto aquela. Por que o fizeste?

— Meu bom amigo, eu já a larguei há bastante tempo; você é que ainda a está carregando!

#### 10. ESINAMENTOS DO MESTRE JOSHU

Joshu foi um mestre que começou a estudar *Zen* quando tinha sessenta anos e se iluminou aos oitenta. Depois prosseguiu ensinando durante mais quarenta anos.

Certa vez, um discípulo perguntou ao velho Joshu: — Ensinas que devemos esvaziar nossa mente. Não tenho nada em minha mente. Que devo fazer agora?

— Jogue-a fora! — disse mestre Joshu.

— Mas nada tenho. como posso jogá-la fora?

— Se não puderes jogá-la fora, carrega-a para fora, esvazia-a, mas não fiques na minha frente com coisa alguma dentro dela! (1-10.)<sup>1</sup>

#### *A Grande Sabedoria Está Além do Intelecto*

O intelecto habitualmente separa o fato do conceito. O budismo Chan ou Zen procura conseguir um estado mental acima da mente perceptiva; quanto mais amplo for o uso de palavras, tanto maior será a tendência para a confusão. Daí, haverem os mestres chineses desenvolvido um sistema de pantomimas e enigmas, ou charadas, que os leigos mistificam. Assim; um dos mestres adotava a técnica de esbofetear o interrogador que lhe perguntasse o que era Chan. Outro limitava-se a levantar o dedo; um terceiro cuspiu; tudo isso para ensinar uma doutrina por meio de um gesto, movimento, palavra ou som que significasse a natureza transcendental de um simples ato da vida cotidiana. Essa técnica peculiar procura, como resultado final, o desenvolvimento da visão interior, baseada nos ensinamentos de Gautama Buda, que era contrário às especulações intelectuais, comparando-as a um deserto de opiniões; da mesma forma, comparava a Doutrina a uma jangada, feita apenas para atravessar e não para se apegar, carregando-a eternamente. Já Chuang-Tsé dissera: “Lêem-se os livros para procurar a verdade. Encontrada a verdade, desfaze-te dos livros.”

Uma vez que o apego, até mesmo aos ensinamentos do próprio Buda, podia provocar cegueira espiritual, os mestres Zen tinham o máximo cuidado em impedir que qualquer discípulo se afeiçoasse a seus ensinamentos. É por isso que o modo como são apresentados esses ensinamentos parece verdadeiro contra-senso. Por exemplo: um mestre recebeu o pedido de um postulante que desejava ser aceito como discípulo no seu mosteiro, para que lhe fosse ensinada a verdade do Budismo. O mestre respondeu:

— Por que procuras tal coisa neste lugar? Por que caminhas ao léu desprezando o precioso tesouro que tens em casa? Nada tenho para te dar; e que verdade do Budismo desejas encontrar no meu mosteiro? Aqui não ha nada, absolutamente nada!

Com tais palavras “por que desprezas o precioso tesouro que tens em casa”, o mestre do mosteiro apontou que a verdade é encontrada em qualquer lugar e a toda hora; não é algo exterior, fora de nós; ela está onde nós estamos. Portanto, o caso do postulante desejar ser aceito no mosteiro à procura da verdade, na realidade, podia ser uma fuga da realidade de problemas caseiros, cotidianos, e, por isso, o mestre disse: “Nada tenho para te dar.” o mestre apenas apontou, no caso do postulante, onde a verdade podia também ser encontrada.

## *Meditação Sentada — Zazen é um Meio e Não um Fim*

*Za*, em língua chinesa, significa literalmente sentar, enquanto que *Zen* vem da palavra sânscrita *Dhyana*, que significa meditação de contemplação; conseqüentemente, *Zazen* quer dizer contemplar sentado, penetrando no estado de insubstancialidade, ou no exercitar-se na identificação do ser com todo o universo (estado supraconsciente). Por isso dizem os mestres Zen: “Toda a Sabedoria do desapego e da clareza vem do *Zazen*”, e prosseguem: “que a mente fique concentrada em silêncio e permaneça imóvel como o monte Sumeru”.

O sexto Patriarca do Zen chinês, Hui-Neng, definiu o *Zazen* com as seguintes palavras: “Não ter a menor consciência do bem ou do mal exteriores se chama *Za* (no sentido de estado de absorção mental — *Dhyana* -, sentado); não desviar esta visão da própria natureza na vida, chama-se *Zen*.”

### *O Zazen-Gui*

*O Zazen-Gui* é um pequeno manual chinês de meditação, que data do século VIII d.C. No entanto, são muito mais antigas as suas raízes na tradição da meditação budista chinesa, onde se nota muita semelhança com o *Satipatthana Sutta*, o mais importante discurso do Gautama Buda sobre Estabelecimento da Plena Atenção (Meditação dinâmica ou momentânea).

Praticamente a meditação pelo *Zazen-Gui* é idêntica a do budismo Theravada, começando pela concentração na respiração e percebendo o surgir e o desaparecer de todos os fenômenos físicos e mentais. “No *Zazen-Gui* essa percepção vai superando aos poucos a 'cadeia do vir-a-ser', e a mente toma-se naturalmente 'não-separada, ou una com o Todo.’”<sup>\*6</sup>

*Gui* significa, literalmente, regra. o manual ensina que a meditação sentada é a melhor maneira para tranquilizar a mente, e, assim, a mente serena torna-se mais esclarecida, descobrindo o próprio ser. Diz o aforismo: “Sempre que um pensamento ocorre à mente, é preciso percebê-lo”, e ainda mais: “Não pensando no bem ou no mal, em vantagem ou desvantagem, em amor ou ódio, adquirimos um estado de vacuidade mental no qual nada existe, que é a posição correta da mente.”

Pode nos ocorrer a pergunta feita a Chuang-Tsé sobre a imanência do Absoluto (Tao); se o Tao é imanente no Universo, estará nisto, ou naquilo?

Chuang-Tsé chegou exatamente à mesma conclusão: “O verdadeiro inteligente descarta as distinções e refugia-se nas coisas comuns e ordinárias. As coisas singelas e ordinárias exercem suas funções e, portanto, conservam a integridade da Natureza. Graças a essa inteireza compreendemos, graças à compreensão, nos aproximamos do Tao” (Absoluto ou Nirvana).

No poema *Shodoka* <sup>\*7</sup> escrito por um dos discípulos do sexto Patriarca Hui-Neng, lê-se:

Se alguém me perguntar qual é o ensino que compreendo,  
Direi que é a força da Grande Sabedoria.  
Afirma ou nega isto como quiseres –  
Está além da inteligência humana;  
Quer andes contra, quer a favor, nem o céu pode medi-lo.

Uma Natureza Perfeita circula em todas as naturezas;  
Uma Realidade contém dentro de si a totalidade das realidades;  
Uma só lua se reflete em todas as águas,  
E todas as luas refletidas nas águas se originam de uma só lua.

Os filósofos são inteligentes, mas faltando-lhes a Sabedoria Intuitiva,  
São ignorantes e pueris,  
Julgam que um punho vazio contém algo de real  
E confundem um dedo que aponta com o objeto apontado.  
Quando o dedo passa a ser objeto de apego,  
Como se fosse a lua que ele aponta, todos os esforços são perdidos.  
Há muitos sonhadores preguiçosos errantes num mundo de sensações e objetos.  
Pratica o Zen (Correta Concentração — *Samadhi*) no mundo dos desejos  
E o genuíno poder da intuição será manifestado.  
Quando o lótus desabrocha no meio das chamas,  
Jamais é destruído.

### *Olhos Semi-abertos*

Os mestres Zen ensinam a praticar a meditação sentada de olhos semi-abertos, não somente para impedir a sonolência, como também porque possui um significado profundo; assim dizem:

Nossos patriarcas ensinaram a abrir os olhos o mais possível durante o Zazen, tal como se vê nos quadros que representam Bodhidarma. Nunca se viu um quadro de Bodhidarma de olhos fechados. Dizem que, mesmo ocorrendo distrações visuais, podemos ficar livres delas deixando-as desvanecer da mesma forma como surgem. Se estivermos praticando o Zazen de olhos fechados, a meditação tomar-se-á inútil quando estivermos de olhos abertos, sobretudo em lugares movimentados. Pelo contrário, se se procura alcançar o poder do *samadhi*, praticando o Zazen de olhos abertos, onde quer que nos encontremos não perderemos nossa capacidade de meditação.

No Budismo, o estado de *dhyana* (na meditação sentada — Zazen) é um meio e não um fim. No *Surangama Sutra*, Gautama Buda disse:

Na prática de *dhyana* (meditação), muitos tentam a concentração mental fixando a atenção na ponta do nariz. Isto não passa de expediente transitório, útil a certas mentes desorientadas e confusas; de modo algum pode merecer confiança como meio permanente de alcançar a natureza da adaptação perfeita.

... Por isso, Ananda e todos os meus discípulos, um homem que procura praticar *dhyana* tem primeiro atingir a pureza da mente, é como um homem que procura fazer pão com massa de areia. Pode esse homem fazer o que quiser, e o seu pão nada mais será que areia quente.



## *Meditação em Movimento*

Já Confúcio dissera: “Quando homens comuns têm muito tempo à sua disposição, inventam fatalmente toda sorte de coitas más!”

Nos mosteiros Zen, a meditação tem grande importância, não somente na posição sentada, mas também sob a forma de trabalhos. Os monges, quando executam serviços, mantêm sempre em mente: “A meditação em movimento é mil vezes mais valiosa que a meditação sentada”; ou outra frase: “Um dia sem trabalho é um dia sem comida.” Essa frase é atribuída ao mestre Zen chinês Po-chang, que ainda hoje rege a vida nos mosteiros Zen. Todos os monges, incluindo os mestres, deleitam-se com tarefas humildes. O sexto Patriarca passou grande parte da vida sovando arroz como ajudante de cozinha. Um famoso poeta trabalhou como ajudante de cozinheiro, trazendo combustível da montanha, rabiscando os seus poemas nas paredes da cozinha. Mesmo depois de velho, Kyakujo (fundador do sistema monástico) se negava a deixar a jardinagem. Preocupados com tua idade já avançada os discípulos lhe escondiam todas as ferramentas, para que ele não pudesse trabalhar com o mesmo afinco. Mas Kyakujo declarou:

— Se eu não trabalhar, não comerei.

Numa outra estória, um monge disse ao mestre:

— Eu acabei de entrar neste mosteiro; venho pedir que me ensineis o Zen.

Joshu respondeu: — Já tomaste tua refeição matinal?

— Já! — respondeu o monge

— Então — disse o mestre — agora vai lavar as tigelas!

Como já se disse anteriormente, Gautama Buda libertou a meditação *dhyana* do tradicional ascetismo hindu pela prática da qual desenvolve-se a tranquilidade — *Samatha* -, mas só enquanto durar o estado de *dhyana* e restrita ao tempo limitado de duração de meditação sentada; além disso ensinou, pela meditação de Plena Atenção ou Vigilância (*Satipatthana*), a desenvolver a visão interior ou intuitiva (*Vipassana*) em todas as atividades. A visão interior (*Vipassana*) resume-se na frase: “Sede atentos”, isto significa observar as coisas atentamente, profundamente e estar plenamente consciente de tudo o que se passa no aqui e agora (tanto na meditação sentada, como em pé, caminhando, trabalhando, etc.). Essa meditação de Plena Atenção ou Vigilância da Correta Concentração budista — *Samadhi* — que pode ser aplicada na vida cotidiana, condição indispensável para prosseguir no caminho; é também a senda do Zen, que está essencialmente baseada neste ensinamento.

Há um diálogo, que é melhor do que tudo o que pudésemos dizer sobre este assunto:

Um bonzo chamado Yuan veio ver o mestre Taichu Hui-hai e perguntou-lhe:

— Para chegar ao Tao (Absoluto) há um caminho particular?

Taichu: — Sim, há um.

Yuan: — Qual é ele?

Taichu: — Quando temos fome, comemos; quando estamos fatigados, dormimos...

Yuan: — É isso o que todo mundo faz; o caminho deles é, pois, o mesmo que o vosso?

Taichu: — Não, não é o mesmo.

Yuan: — Como isso?

Taichu: — Quando eles comem, eles não comem simplesmente, eles evocam toda espécie de imaginações. Quando eles dormem, eles não dormem simplesmente, eles abandonam-se a mil e um vãos pensamentos. Eis por que o caminho deles não é o meu caminho.

Nesse diálogo, acentua-se que o caminho do Chan ou Zen é simples, não se constituindo de ações excepcionais, extraordinárias, mas das ações mais comuns e acessíveis a todos. O que importa é a Plena Atenção ou Vigilância, isto é, que não haja influências perturbadoras da mente.

Em relação ao resultado final de toda a técnica budista de meditação, o professor Suzuki escreve: “Zen pode revelar-se na vida mais desinteressante e monótona de um homem comum, da rua, quando está consciente do fato de estar vivendo em meio à vida como ela é vivida. Zen exercita sistematicamente a mente para o discernir; abre os olhos do homem para o maior mistério, quando este se opera diariamente e a toda hora.”

Isto demonstra que o Zen, como toda meditação budista, se baseia na meditação de Plena Atenção mental, isto é, na contemplação dinâmica ou momentânea de cada momento de tomada de consciência, na observação de todos os fenômenos psicofísicos. Esta meditação foi a grande descoberta de Gautama Buda, como já foi dito nos capítulos anteriores.<sup>2</sup>

### *Zen Originalmente Não é Seita do Budismo*

Como já foi dito, o Zen se originou do encontro do Budismo especulativo Mahayana hindu com o Taoísmo prático e com o Confucionismo, relacionado com a cultura chinesa da dinastia T'ang. Passando para o Japão, onde se integrou, foram introduzidas várias regras e disciplinas, tais como: sala de meditação — *Zendo*; meditação sentada — *Zazen*; frase ou historieta enigmática para meditação — *Koan*; o bastão — *Keisaku*; as vestes — *Kesa*; as almofadas para sentar na posição de lótus — *Zofu*; as entrevistas com um monge superior — *Roshi*; etc. Apesar destas disciplinas, algumas típicas do país, o que se denomina Zen nada mais é que a versão chinesa e japonesa do Budismo Mahayana, de modo que não pode ser posto em separado deste, em si, na sua essência.

As dissensões são muito prejudiciais, pois, segundo o *Itivutaka*<sup>\*8</sup> o próprio Gautama Buda afirmava o seguinte:

— Há uma coisa no mundo, ó monges, que, uma vez surgida, trará desvantagens e infelicidades para muitas pessoas, tanto deuses como homens.

— E qual é esta coisa? — perguntaram os monges.

— É a dissensão na Ordem! — respondeu o Buda. — Numa Ordem dividida, surgem disputas e abusos recíprocos, deserções e diversidade de opiniões.

Um dos grandes mestres do Zen, Doguen (fundador do *Soto Zen*), disse categoricamente: QUEM CONSIDERASSE O ZEN COMO ESCOLA OU SEITA DISTINTA DO BUDISMO E O DENOMINASSE “ESCOLA ZEN” (*Zen-shu*), SERIA UM DEMÔNIO DENTRO DO BUDISMO”, e deu a seguinte explicação, tirada de uma das suas obras *Shobo Genzo*:<sup>\*9</sup>

Esse problema surgiu porque o Grande e Importantíssimo *Dharma* (Doutrina) do *Tathagata*, o Tesouro do Olho da verdadeira Lei, é chamado de “Seita Zen”. Aprendam bem: essa denominação apareceu só da China para o Oriente; não é

conhecida na Índia. No princípio, Bodhidarma passou nove anos meditando sentado diante de uma parede, no Templo Shorinji. Os leigos, que nada sabiam a respeito da verdadeira Lei Búdica, passaram a considerá-lo “um brâmane que se dedica ao Zazen”. Depois, várias gerações de mestres também se aplicaram constantemente ao Zazen. Os leigos ignorantes, que não conheciam a verdade, começaram a falar irrefletidamente em “Seita do Zazen”. Atualmente, eliminaram a sílaba Za e ficou apenas “Seita Zen”. Tal coisa é claramente relatada nos registros dos Mestres.

... DEVES SABER AGORA QUE O ZEN É O CAMINHO INTERNO DA LEI DE BUDA.

Partindo desse princípio, Thomas Merton, no livro “*Zen e as Aves de Rapina*” conclui:

Considerar o Zen meramente e exclusivamente Zen-Budismo é falsificá-lo e, sem dúvida, revelar que não se tem dele a menor compreensão. Contudo, isto não significa que não possa haver “zen-budistas”, quando admitem que para eles o “seu Zen” é, de fato, a mais pura e profunda expressão do Budismo. A razão disso é que o próprio Budismo está dirigido para além de qualquer “ismo” teológico ou filosófico. O verdadeiro impulso do Budismo está dirigido para um Despertar (Iluminação), que é precisamente um desabrochar daquilo que está além dos sistemas, ultrapassando as estruturas culturais, sociais e religiosas, apesar de comportar tais estruturas e diferenciações nas suas formas, tais como: no budismo tibetano, budismo birmanês, budismo japonês, etc.

Quanto mais o Zen for considerado budista, tanto mais fácil pode ser entendido e aberto à investigação científica, apesar de comportar determinados aspectos externos do monasticismo que, além de ter disciplinas próprias, também comporta qualidades características influenciadas pela arte chinesa e japonesa, que apenas auxiliam na compreensão da Doutrina. Assim, pinturas, poemas, citações profundas dos artistas ligados ao Zen consistem na possibilidade de sugerir aquilo que não pode ser dito através da utilização de uma forma simples, reduzida e objetiva que nos alerte para a abstração da forma. Como disse Shen Hui: “A verdadeira visão ocorre quando não há visão”, ou ainda uma sentença: “MELHOR VER A FACE DO QUE OUVIR O NOME.”

A arte, em geral, nos diz apenas o suficiente para nos chamar a atenção ao que é sutil e “não se vê”, mas que, ao mesmo tempo, está presente. Da mesma forma, pode-se argumentar que se alguém exclama ao ver uma obra de arte chinesa ou japonesa: “Isto é Zen”, também a mesma exclamação pode ser feita ao ver uma obra de arte, ou qualquer trabalho bem executado por um ocidental, pois qualquer indivíduo que, inconscientemente ou conscientemente, cultivou e aplicou em sua obra ou no seu trabalho a Plena Atenção ou correta concentração, em vez de ser identificado, “Isto é Zen”, poderia, da mesma forma, dizer: “Isto é produto da correta concentração budista.”

O erudito cristão, mestre Eckhart diz: \*10

E preciso quebrar a casca, se quisermos extrair o conteúdo. Pois se você quer o cerne, é preciso romper o invólucro. Assim, se você quer descobrir a nudez da natureza, é necessário destruir seus símbolos, e quanto mais você penetrar “dentro”, tanto mais próximo estará da essência: QUANDO CHEGAR AO UNO, QUE REÚNE E CONCENTRA EM SI TODAS AS COISAS, AÍ VOCÊ DEVE PERMANECER.

O verdadeiro modo de estudar o Zen é penetrar pela “casca” exterior, que seriam as denominações das numerosas escolas, tais como, *Soto, Rinzai, Shingon, Tendai*, etc., e “provar” e ver o cerne interior, que é o Budismo em si baseado no corpo da Lei dos ensinamentos de Gautama Buda.

A consciência do Zen-Budismo é comparável a um espelho.

O espelho é totalmente despersonalizado e desprovido de razão. Se surge diante dele uma flor, ele a reflete; se é um pássaro, ele também o reflete. O belo diante dele é belo, o feio aparece como feio. Tudo ele revela como de fato o é. Não possui poder de discriminação, nem consciência própria. Se alguma coisa se aproxima, ele a reflete; quando se afasta, ele se limita a deixar que o objeto se afaste... sem que fique um só vestígio. Essa total indiferença, essa ausência mental, ou a livre existência do espelho pode ser, comparada à pura e lúcida sabedoria de Buda (ou natureza búdica).

O texto acima significa que a consciência do Zen não distingue nem caracteriza em categorias o que vê, em termos de padrões sociais e culturais. Não determina seu julgamento como sendo final. Não constrói seu julgamento, fazendo-o semelhante a uma estrutura a ser defendida contra todos os que se aproximam. O problema é que, enquanto se tem o hábito de distinguir, julgar e classificar, está-se sobrepujando algo à pureza do espelho, explica Thomas Merton.

Um espelho não se recusa a refletir nenhum objeto. Em outras palavras, na superfície do espelho não há seleção, pois tudo é igualmente aceito.

Reverendo Eshin Nishimura acrescenta: \*11

A mesma igualdade de aceitação é encontrada na atitude da criança para com um objeto. Para ela, não existe julgamento de valor, definição ou conceito, já que tudo isso se baseia na orientação dualista do homem e na sua interpretação intelectual. Na mente de uma criança, não existe nenhuma distinção entre ela e outra pessoa. Os homens e o mundo são apenas um. Entretanto, a partir do momento em que aprende a contar “dois” (segundo um famoso matemático japonês, Kioshi Oka), aparece um dualismo na consciência da criança. À medida em que vai crescendo, cria uma autoconsciência que a separa de todas as outras coisas, dividindo gradualmente o mundo em bom e mau, belo e feio, grande e pequeno, jovem e velho, e assim por diante. Tal juízo dualista é formado exclusivamente pelo nosso ponto de vista egocêntrico, e não por uma visão universal.

Como acontece na superfície de um espelho, somente o próprio objeto é refletido, e não o conceito ou definição; assim, também, na natureza búdica, só a própria coisa no mundo fenomenal pode ser compreendida.

Sob forma de perguntas e respostas (expostas no cap. I do *Shobo Genzo*), mestre Doguen dá o seguinte ensinamento:

*Pergunta.* Existem seitas, atualmente, no Japão, dizendo que a nossa mente é a Mente Búdica e que é possível alcançar instantaneamente a Iluminação?

*Resposta:* Aprende: o praticante da Lei de Buda não compara doutrinas melhores e piores, e não estabelece diferenças entre *Dbarmas* (Ensinamentos) profundos e elementares; deve saber apenas se a prática é verdadeira ou falsa. Muitos entraram, naturalmente, no caminho de Buda 'atraídos pelas árvores, montanhas e

águas (amor à Natureza); outros alcançaram a Iluminação segurando paus, pedras e areia (trabalhando). As grandes letras em que está escrita a Verdade estão gravadas em todas as coisas e sua riqueza chega a ser excessiva, o Grande Sermão de Buda acha-se fielmente contido no objeto mais insignificante. DIZER QUE A NOSSA MENTE É A MENTE BÚDICA É UMA COISA SEMELHANTE À IMAGEM DA LUA REFLETIDA NA ÁGUA; ENSINAR QUE A ILUMINAÇÃO É INSTANTÂNEA É TAMBÉM UMA COISA IDÊNTICA A UMA IMAGEM QUE SE REFLETE NUM ESPELHO.

Não te deixes levar pela magia das palavras...

### *A Realidade Aparente de Todos os Fenômenos*

Para maior compreensão do Zen convém remontar as suas fontes originais, que se encontram nos diversos sutras, principalmente Mahayana.

No Budismo, a mente perceptiva é apenas um órgão dos sentidos, ao qual acrescentam-se os outros cinco (visão, audição, olfato, paladar e tato) que poluem a nossa noção da verdade, conceito bem expresso por Gautama Buda no *Surangama Sutra*\*11 (consciência), quando comparou a mente perceptiva (consciência) a um lenço de seda com seis nós. O empenho do Budismo consiste em eliminar essa mente perceptiva contaminada e condicionada, com todo o seu acervo de recordações, sensações, e conquistar a plena Liberdade. As citações, resumidas, possibilitam uma compreensão mais clara do idealismo budista e por conseguinte, da doutrina budista exposta pelo Zen.

### *Os Seis Nós (Órgãos Sensoriais)*

Certa vez o Bem-Aventurado, munindo-se dum lenço de seda, deu-lhe um nó e mostrou-o à assembléia, perguntando: — Que é isto?

Responderam em uníssono: — É um nó.

O Bem-Aventurado deu outro nó no lenço perguntando novamente: — Que é isto? — Responderam que era um outro nó. A seguir, Buda continuou a dar nós, até um total de seis, mostrando-os um por um à assembléia, que respondia a cada vez: — É um nó!

Então, o Buda disse:

— Ananda! Quando mostrei o primeiro nó, dissestes que era um nó; quando mostrei o segundo, o terceiro e os outros, insististes em que todos são nós. Os seis nós não podem ser exatamente iguais, mas, procurando a raiz das suas várias formas, acharemos que são variações do mesmo lenço. É possível confundir os nós, a sua ordem e diferenças; não é possível confundir o lenço, porque ele é uma unidade integral. o mesmo se dá em relação aos teus órgãos sensoriais; eles são os nós dados à unidade essencial da tua mente e dessa unidade nasce a variedade.

Ananda, — prosseguiu o Buda — se não quisesses o lenço atado em nós e o preferisses no estado original, que farias?

Replicou Ananda:

— Nobre Senhor! Enquanto os nós existirem no lenço, eles podem oferecer argumentos para um debate: qual é o primeiro, qual o segundo? Se os eliminarmos, cessa a possibilidade de discussão, porque eles desaparecerão e restará só o belo lenço de seda no estado original de unidade.

A resposta agradou ao Buda que disse:

— É exato, Ananda. Ocorre a mesma coisa em relação aos teus seis órgãos dos sentidos e a Mente-Essência (Incondicionada). Livrando-se os seis órgãos sensoriais das suas contaminações, também desaparecerão as demais concepções arbitrarias da mente discriminadora. E por se haver tornado enferma e perturbada, em razão das falsas concepções dos sentidos, acumuladas desde tempos imemoriais, é que a tua mente desenvolveu muitos desejos, apegos, hábitos e concepções. Daí haver incidências nos processos vitais perpetuamente mutáveis, concepções arbitrarias relativas ao “eu” e ao não-eu, à verdade e à não-verdade. Elas aparentam ser oriundas da Mente Essencial (Incondicionada), porém, na realidade, nasceram de condições mórbidas. O mesmo ocorre em relação a todas as concepções objetivas e partes componentes de universos, montanhas, rios, árvores, criaturas sensíveis, mortes e renascimentos.

Ananda falou, então, ao Buda:

— Nobre Senhor! Se essas concepções arbitrarias, mutáveis, sempre renovadas de fenômenos, são como os nós dados num lenço, como se hão de desatar os nós?

A seguir, o *Tathagata* pegou o lenço e o esticou de maneira tão cega e irrefletida, que só lhe apertou mais os nós. E perguntou a Ananda se seria possível desatá-los desta maneira.

— Não, meu Senhor — respondeu Ananda.

Disse o Buda: — Então como os soltarias tu, Ananda?

— Em primeiro lugar, meu Senhor, — respondeu Ananda — examinaria os nós para ver como foram dados; aí seria fácil desatá-los.

A resposta satisfez o Buda.

— Tens razão, Ananda. Para desmanchar um nó, cumpre compreender como foi dado. A lição que vos dei é a seguinte: as coisas manifestam-se em virtude de causas e condições que não se referem só aos grosseiros fenômenos terrestres de conformidade e combinação, é o Princípio que o *Tathagata* extraiu do *Dharma* de Emancipação, aplicável aos mundos terrestre e transcendental.

Portanto, Ananda, podes escolher qualquer dos teus seis sentidos, o que te aprouver; cessando a servidão a esse órgão sensorial, as concepções arbitrarias dos objetos, na mente discriminadora, também se anularão simultaneamente. Adquirida a convicção de que toda concepção sensorial isolada, em qualquer pensamento baseado num sentido, é irreal e fantástica, dissipa-se a confiança que temos nas concepções sensoriais em geral. Eliminadas, assim, todas as concepções ilusórias dos sentidos, restará apenas a verdadeira Pura Essência da Mente (Vazio).

A concepção de espaço vazio, existindo na Natureza da Mente Universal, é apenas espuma cuspidada pelas ondas dum grande mar. A espuma se dissolve, deixa de haver espaço; em consequência, dissipam-se os universos e os reinos da vida consciente: corpo, alma e eu-personalidade diluem-se em nada.

— Permite que te faça outra pergunta, Ananda; este lenço tem seis nós, poderás desatá-los todos ao mesmo tempo?

— Não, meu Senhor. Os nós foram dados um por um em determinada ordem. Em consequência, para desatá-los, devemos seguir a ordem inversa. Embora estejam no mesmo lenço, não foram dados ao mesmo tempo, nem podem ser desatados ao mesmo tempo.

Mais uma vez, a resposta satisfez o Buda; e ele disse:

— O mesmo ocorre ao desembaraçar o enredo das concepções dos seis sentidos. O desatar dos nós é um processo gradual; convém começar pelos nós dos cinco órgãos sensoriais e, depois, o nó do sexto sentido; a mente perceptiva e discriminadora, por si mesma se desfaz. Deve-se, pois, começar pelo órgão sensorial mais flexível e acomodável a e, por meio dele,

será mais fácil entrar na verdadeira correnteza da vida que desemboca na mais alta e perfeita Sabedoria — *anuttara-samyak-sambodhi*.

E Gautama Buda concluiu:

“Embora a Mente Universal (*Alaya-vijnana*) ou mente “acumuladora” seja imaculada na sua natureza peculiar, ao acolher o germe do pensamento falseado, logo se contamina e torna-se tão difícil de ser dominada como uma correnteza impetuosa. Dado que todas as concepções de fenômenos não são senão formações mentais, esta, em verdade, não é coisa ilusória, mas torna-se coisa ilusória. Se não estiverdes sujeitos as contaminações da vossa própria mente, não haverá concepções de coisas fantásticas, nem de coisas não— fantásticas.

... Comparadas a Mente-Essência (Incondicionada) todas as coisas condicionadas são vazias como o espaço. Existindo, como existem sob condições, são falsas e fantásticas; as coisas não-condicionadas, não tendo aparecimento, nem desaparecimento, são ilusórias como florescências vistas no ar. Como somos forçados a usar expressões falsas para interpretar a essência das coisas, as expressões errôneas e a essência das coisas, interpretadas por falsas expressões, formam um par de coisas errôneas. Vê-se, claramente, que a essência intrínseca não é nem a essência como é interpretada, nem a não-essência da interpretação. Como se há de afirmar que existe verdade na coisa como é percebida, ou no fenômeno da percepção?

... A esse ensinamento é dado o nome “flor de Lótus”; é glorioso e luminoso como diamante — *Vajra-raja*; tão misteriosamente poderoso como o *Samadhi* Supremo; é o Preceito Incomparável; Quem o observar seriamente com sinceridade, ultrapassará num relance os discípulos graduados; tão de repente como se bate à porta. E será homenageado por todos os mundos e é natural! Esse preceito é o único caminho para o Nirvana.

A frase “...num relance... tão de repente como se bate a porta”, tornou-se a fiança das palavras de Gautama Buda para o desenvolvimento do Zen na sua interpretação de uma Iluminação (*Satori*) momentânea, uma experiência abrupta que pode ocorrer quando menos se espera. “Isto seria uma primeira mostra, embora como experiência não seja o mesmo que a completa Iluminação e possa ser retirado dela mediante longos períodos de treino. Daí a dizer que *Satori* não é a meta do Zen, mas a abertura do caminho Zen que em tempo, ou fora de tempo, levará ao fim do 'eu' à medida que o entendermos.” (Christmas Humphreys.)

O Prof. Suzuki diz: “... Uma visão é um ato único, indivisível, que não deixa lugar a nenhuma etapa de transição. Entretanto, como não temos cessado de afirmar, não está em contradição com o princípio do *Satori* declarar que, de fato, há, na visão, uma realização progressiva, que conduz cada vez mais e mais profundamente à verdade do Zen e acaba por chegar a uma identificação completa com ela.”

A escola Zen proclama que o seu método é direto, simples e prático. Todo o treino de meditação (*Zazen*) é preparado para a experiência direta, intimamente associada á vida e ao modo de vida de cada um. Em consequência, Chan (Zen) acha a paz no movimento da vida diária simples e comum, considerando-a uma dádiva preciosa e gozando-lhe todos os momentos. Eu chamaria a isso 'gratidão de viver', uma forma de existencialismo oriental. É uma intuição do mistério do simples viver. (Lin Yutang.)

Terminando o assunto, lembramos que Christmas Humphreys, com sua longa experiência, acentua que, para iniciar o estudo do Zen, é necessário lembrar que o Zen é uma das escolas do Budismo Mahayana— — expansão complementar da Escola Theravada do Budismo que, no campo do pensamento e ensino, constitui o que entenderam seus discípulos acerca dos

ensinamentos de Gautama Buda, o Todo-Iluminado. Portanto, orienta no sentido de se estudar os princípios básicos, isto é, “começar do começo”, o que constitui uma necessidade para o domínio de qualquer arte ou ofício, físico, mental ou espiritual. “É fundamental que esses princípios básicos sejam totalmente assimilados por aqueles que aspiram à consciência Zen. Isto se aplica aos estudiosos de todo mundo, porém muito mais aqueles de educação ocidental.”

\*1 Resumo da tradução de Donald K. Swearer, *Os Segredos do Lótus*. Obra citada.

\*2 Resumo do trecho de Rokuso-Dankyo, *Textos Budistas e Zen-Budistas*, tradução de Ryokan R. M. Gonçalves. Obra citada.

\*3 Thomas Merton, *Místicos e Mestres Zen*. Obra citada.

\*\*4 Idem.

\*5 Peter Pauper Press, *An Introduction to Zen*, Mont Vernon, Nova Iorque.

1. Possíveis interpretações (nota do autor):

1. Uma mente tranquila observa, não participa.
2. Os tigres representam a inquietude da mente no turbilhão da vida; os ratos, o tempo que passa, o dia e a noite; as uvas, o Real, o já e agora.
3. O caminho está além do nome e forma (objetivo e subjetivo). Está sempre na nossa frente, em nós mesmos, em todos os momentos de consciência.
4. É a própria mente que cria o inferno e o céu. Os maus atos geram um mau carma (infortúnio); e os bons atos geram um bom carma (felicidade).
5. O Budismo não pode ser assimilado por alguém que tem sua mente condicionada por ideias e teorias. Torna-se necessário tranquilizar ou esvaziar a mente para perceber o novo.
6. É a Sabedoria intuitiva que está além do nome e forma (mental e físico).
7. Encontra-se o verdadeiro Caminho, fora do nome e forma, além da consciência, e não no intelecto.
8. A ilusão do “eu” ou dualismo é o maior obstáculo no caminho.
9. O pensamento gera ações boas ou más. O do primeiro monge, foi um impulso intuitivo de auxiliar; o do segundo, foi um pensamento criado pelos condicionamentos.
10. A preocupação do aluno estava ainda ligada a “minha mente”, discriminação que provém da ilusão do “eu”.

\*6 Donald Swearer, *Os Segredos do Lótus* Obra citada.

\*7 Trechos da tradução de Ryokan Gonçalves, *Textos Budistas e Zen-Budistas*. Obra citada.

2. Gautama Buda, ou Buda, na literatura Zen é frequentemente chamado *Sakya Muni* (Sábio do reino dos *Sakya*).

\*8 Murillo Nunes de Azevedo, *Olho do Furacão*.

\*9 Tradução de Ryokan Gonçalves, *Textos Budistas e Zen-Budistas*. Obra citada.

\*10 Thomas Merton, *Zen e as Aves de Rapina*, obra citada.

\*11 Donald Swears, *Os Segredos do Lótus*. Obra citada.

\*12 Resumo de *A Buddhist Bible*, editado por Dwight Goddard, Beacon Press, Boston, 1970. Tradução de Wai-tao.

3. Talvez, neste ponto, Buda refira-se ao ouvido como o sentido mais adequado para induzir uma sensação de espiritualidade, como o faz incontestavelmente a música. (Lin Yutang.)



## II. O DHARMA NO TIBETE

Primitivamente a religião no Tibete era *Bon-Po* ou *Bon*, uma antiga religião caracterizada por sacrifícios oferecidos aos deuses, rituais mágicos e toda espécie de superstições.

Somente no século VII d.C, o 32º rei, Svan-Tsan-Gampo, influenciado por suas rainhas, uma da China e outra do Nepal, introduziu o Budismo no Tibete; construiu numerosos templos e enviou à Índia um grupo chefiado por seu conselheiro Tson-Me-Sambhota para estudar o sânscrito e as escrituras budistas. Voltando estes ao Tibete criaram, com o que aprenderam, um novo alfabeto tibetano; nesta mesma época o rei convidara muitos sábios-*panditas* 4 budistas com a finalidade de ensinarem a Doutrina no país. Os mais famosos foram os *acaryas* (mestres) Kumara, Brahmana Sankara e Silamanju que traduziram vários sutras e ensinamentos tântricos. O próprio rei, depois de acumular bastante conhecimento sobre o Budismo, também o divulgou e o Budismo, aos poucos, começou a florescer.

Assim, no reinado do 37º rei, Tri-tsong-de-tsen (756-804 d.C.), governante muito justo e piedoso, o Budismo já era bem difundido. Este rei, querendo difundir o *Dharma* de Buda em todo o seu reino, convidou também vários mestres indianos, entre os quais os mais famosos foram Padmasambhava e Upadhaya Santaraksita, além de outros grandes sábios, muito conhecidos no Tibete pelo nome de 108 *panditas*. Estes traduziram o *Tripitaka* (Sagrado cânone da Palavra do Buda) e, juntamente com literatura tântrica, relativa à prática da meditação em língua tibetana, escreveram os dezoito volumes da *Mahasiddhi*, obra denominada “Grande Realização”. Assim é 37º rei pós em movimento a chamada “Roda Adamantina do Grande Segredo” — *Maha-vajrayana*. Esta linhagem iniciada por Padmasambhava é conhecida como escola tântrica dos antigos — *Nyungma-pa*.

O seguinte 41º grande rei, chamado Tri-ral-pa-tsen (817-836 d.C.), encarregou, para cada sete famílias, o sustento de um monge; construiu mais de mil *viharas* e convidou mestres indianos que, juntamente com tradutores tibetanos — *lotsavas*, fizeram a revisão das traduções feitas nos reinos anteriores, tanto dos livros Theravada (no Tibete chamado “livro dos discípulos” — *Sravaka*), como dos livros Mahayana. Esses *panditas* prepararam uma coleção de dezesseis volumes conhecida como a “Grande Mãe” (discursos em mu versos sobre a Sabedoria Perfeita).

Depois da morte desse último monarca, o 42º rei era averso ao Budismo; fez tudo para destruir os mosteiros e as escrituras, perseguindo os budistas com crueldades, de modo que o *Dharma* de Buda quase que desapareceu, durante seu reinado. Três dos seguidores do mestre Santaraksita conseguiram fugir para a região do Khamba, no Tibete, e novamente recomeçou o estabelecimento da ordem monástica que, aos poucos, foi progredindo. Só após a morte desse rei, o *Dharma* de Buda foi novamente restabelecido no Tibete.

Dos tempos antigos até a chegada do *acariya* Smrtijnana 978 d.C., os livros tantras traduzidos eram chamados “Antigas traduções” e aqueles que seguiram esse ensinamento eram conhecidos como “Antigos do Velho Estilo” A partir do *lotsava* Rinchen, os tantras traduzidos para o tibetano foram chamados “Novas traduções” e seus seguidores, os do “Novo Estilo”, ou *Sarma*.

Nas peregrinações à Índia sob a orientação dos mestres Naropa, e Maitripa, destacou-se o eminente discípulo Jetsun Milarepa que fundou uma nova corrente chamada *Kargyut-pa* ou “Transmissão Sagrada”, traduzindo e explicando livros autorizados.

Em 1039, o *acariya* Mahapandita Dipankara, célebre mestre indiano, difundiu os profundos ensinamentos, estabelecendo a escola *Khadam-pa*.

Cerca de trezentos anos mais tarde, em 1357, nasceu Tson-kha-pa que, instruído na escola *Khadam-pa*, adquiriu o verdadeiro conhecimento de Buda, ensinou e desenvolveu, através dos seus discípulos a escola *Gelug-pa* (Os virtuosos); reorganizou o regime monástico, submetendo os monges ao regime alimentar e ao celibato. Foi o renascimento do Budismo no Tibete e, outra vez, o *Dharma* voltou a brilhar como o “Sol entre as nuvens”. O Budismo floresceu e propagou-se cada vez mais e foram construídos milhares de mosteiros. Os três maiores eram: *Drey-pung*, com quase 8000 monges, o *Sera* com cerca de 5500 e o *Gaden* com 3300 monges. Nos mosteiros menores havia pelo menos 100 monges residentes. Esses mosteiros eram mantidos pelo governo e ajudados pelo povo.

As escrituras budistas no Tibete estão compiladas no *Kangyur*, coleção de cento e oito volumes. Além dessa coleção, há os *Comentários — Tangyur* -, que se estendem por duzentos e vinte e cinco volumes. Mas não somente esses 333 volumes constituíam o acervo cultural do Tibete; em alguns mosteiros afastados escondiam-se livros que, após alguns séculos, foram encontrados e estudados por gerações de *lamas*.

Infelizmente, o povo pacífico do Tibete teve de sofrer, mais uma vez, uma grande tragédia em mãos dos comunistas chineses que invadiram o Tibete saqueando-o e destruindo-o. Os mosteiros foram destruídos e as sagradas escrituras queimadas. Os tibetanos que vivem no exílio fazem o possível para preservar e manter as antigas tradições. o 14º *Dalai* <sup>5</sup>-*Lama* Tenzin Gyatsho diz: “Com toda a força que Os ventos do mal possam soprar, será insuficiente para apagar a chama da verdade.” \*1

## A ESSÊNCIA BUDISTA NAS ESCOLAS TIBETANAS

Existem no Tibete muitas escolas budistas denominadas de vários modos, de acordo com a época, lugar, ensinamento e fundador. Mas essas diferenças são apenas superficiais, pois quem procura a essência vê que, em todas as escolas, o objetivo é alcançar o Estado de Buda, a Suprema Iluminação. Isso implica o Triplo Treinamento budista: Virtude ou Moralidade — *Sila* -, Correta Concentração ou Observação Pura — *Samadhi* — e Suprema Sabedoria — *Prajna* — baseando-se nas três características da existência que são:

1. Todas as coisas condicionadas são impermanentes — *Anicca*.
2. Todas as coisas condicionadas são insatisfatórias — *Dukkha*.
3. Todos os *dhammas* (acontecimentos experimentais) são sem substância própria ou pessoais; não tem “eu” — *Anatta*.

Nirvana é a paz, a Verdade Última, o Incondicionado. O 14º *Dalai-Lama* diz: “Esses ensinamentos podem ser usados sem qualquer contradição, quer a pessoa os pratique à maneira do Sutra ou do Tantra... Algumas pessoas têm a ideia de que a religião do Tibete é a dos *lamas* que construíram um sistema chamado “Lamaísmo”. Dizem também que isso está

muito longe dos verdadeiros ensinamentos do Senhor Buda. Tais ideias são mal informadas, pois não existe um “ismo” dos *lamas* separado dos ensinamentos do Senhor Buda...” \*2

O Budismo, no Tibete, se originou do Mahayana, mas, quanto ao triplo treinamento — *Sila, Samadhi, Prajna* — grande influência exerceram não somente os sutras Mahayana, como também os Theravada que, na literatura budista do Tibete, tem o nome de *Sravakayana*, ou Veículo dos Discípulos (*Sravaka* significa “grandes discípulos do Buda”, como Sariputra, Ananda e outros); assim se vê a ênfase que se dava ao Theravada no Tibete. A esse respeito, o 14º *Dalai-Lama* conclui: “Muitas vezes, na literatura budista Mahayana, nota-se o ‘desprezar’ pelo *Sravakayana* (Theravada), que as vezes é chamada *Hinayana* (Pequeno Veículo), termo desagradável e de estória bastante dúbia, de modo que é melhor evitá-lo sempre que possível. Sentimento de superioridade, que resulta em depreciação, é afinal de contas, orgulho ou presunção. Uma poderosa mancha mental... Há aqueles que imaginam que só na Theravada são guardados os Preceitos, pensando que Mahayana é frouxa nesse aspecto, mas rigor e frouxidão dependem não de *yana*, mas do mestre.” \*\*3

Convém lembrar que os Mahayanas começaram a ser mais numerosos só a partir do 800 d.C., quando o Budismo declinou definitivamente na Índia. Antes, os Mahayanas e Theravadas viviam juntos nos mesmos mosteiros e, durante muito tempo, seguiram as mesmas regras do *vinaya*, como diz o relato de I-Tsing, do ano 700: “Os adeptos do Theravada e do Mahayana praticam o mesmo *vinaya*, reconhecem as mesmas cinco categorias de erros, atêm-se as mesmas Quatro Nobres Verdades. Os que adoram os *Bodhisattvas* e lêem os sutras Mahayana, chamam-se *Mahayanas*; os que não o fazem chamam-se *Hinayanas* ou *Theravadas*.” \*\*\*4

VAZIO: *Sunyata*

No Budismo, o conhecimento sobre a significação profunda da impessoalidade e da insubstancialidade das coisas é obtido, desenvolvido e realizado por meio da visão interior — *vipasyana*, em sânscrito (*vipassana* em pali) -, chamada conhecimento da inexistência de um *atman*, ou “eu”.

A inexistência do “eu” tem dois aspectos: a inexistência do eu pessoal e a inexistência de acontecimentos mentais — *dharma*, como descreve o 14º *Dalai-Lama*: “Ambas são explicadas pelo emprego da expressão ‘inexistência da natureza de um eu’, isto é, que tanto pessoas, como acontecimentos nos quais elas podem ser analisadas, são todos, igualmente, sem natureza do eu ou sem substância. o mundo é apenas conceituação e sua existência é relativa.”

Todos os acontecimentos mentais — *dharmas* — e experimentais constituem o mundo que percebemos, tanto o físico como o psíquico sutil (denominado astral, ou mental, por autores da literatura espiritualista) tem a mesma natureza, exigindo causas e condições sustentadoras para seu aparecimento e existência. Por exemplo, um jarro é resultado da combinação de varias coisas como argila, calor, o oleiro, etc. Examinando o jarro, verificamos que ele depende de muitos fatores diferentes e que não tem existência própria. Assim também todas as coisas e fenômenos do mundo físico e psíquico tem a mesma natureza relativa, exigindo, como já foi dito, causas e condições sustentadoras para seu aparecimento e existência. Esta é a Suprema Sabedoria que conhece a inexistência da natureza do eu; isto é, que tanto as pessoas como os acontecimentos, em que elas possam ser analisadas, são todos igualmente sem

natureza do eu, ou substância própria, o que se chama, na literatura budista Mahayana, vazio — *Sunyata*.

## BODHISATTVA

Em todas as escolas budistas, acredita-se que para tornar-se um Buda é necessário, antes, ser um *Bodhisattva*, que significa, literalmente, um “Buscador da Sabedoria”, alguém que deseja tornar-se um Buda, um Supremo Iluminado. Algumas linhas da autoria de U-chan Htoon \*5 completam esta descrição:

Um *Bodhisatta* é um ser que se dedica a tornar-se um Buda inteiramente iluminado e que, por esse motivo, renuncia ou transfere a obtenção do Nirvana por muitos *aeons*,<sup>7</sup> durante esse tempo, em sucessivos nascimentos, ele trabalha pelo benefício de todos os outros seres vivos.

Um budista não encontra dificuldades em identificar muitos dos grandes mestres de outras religiões como as grandes personalidades que exemplificam as virtudes de renúncia do *Bodhisattva*. Todo aquele que ensina verdades boas e duradouras, que sacrifica a si mesmo pela Humanidade e que afirma as divinas possibilidades do homem em absoluto desinteresse e amor, partilha do espírito do *Bodhisattva*. Um *Bodhisattva* não é ainda inteiramente iluminado, por isso não exhibe, necessariamente, todas as características da mais alta perfeição, mas dentro dele há, acima de todas as outras coisas, o espírito de misericórdia, benevolência e abnegação. Seu amor abrange todos os seres sem distinção, e ele está pronto para sofrer qualquer martírio em benefício deles. É um professor, um guia, um pai extremo e um servo de todos. Tal foi Gautama Buda por muitas vidas antes da sua iluminação final; é ele quem representa o grande exemplo desse ideal.

4. *Pandita*: culto, sábio, circunspecto, inteligente.

5. *Dalai* significa “imenso como oceano”, daí o, nome *Dalai-Lama* significando “Oceano de Sabedoria”.

\*1 Transcrito, em parte, do *Review World Fellowship of Buddhists*, março-abril de 1974. Artigo do *Bhikkhu* Ngadup Paljor (Tibete).

\*2 *A visão da Sabedoria*, obra citada.

\*\*3 *Idem*.

\*\*\*4 Edward Conze, *Budismo sua Essência e Desenvolvimento*; Editora Civilização Brasileira. Obra citada.

6 *Bodhisattva* (*Bodhisatta*, em pali): palavra composta de *Bodhi* (sabedoria) e *sattva* (essência). É aquele cuja essência é Sabedoria.

\*5. Conferência durante o 16º Congresso da Associação Internacional para a Liberdade Religiosa (IARF). Tradução de Jussara da Costa Paiva. Apostila da S.B.B., 1976.

7. *Aeons*, latim: significa eternidade, no sentido de um tempo aparentemente interminável, mas que, apesar de tudo, tem limite — *Kalpa*. (*Kalpa* é um ciclo, “dia de Brahma”, e equivale a 4 320 milhões de anos. No fim de cada *Kalpa*, o Universo é reabsorvido pela Divindade. Edwin Arnold, *Luz da Ásia*.)

## TANTRA BUDISTA

### PARALELISMO DO MICROCOSMO COM O MACROCOSMO

*Tantra*, palavra interpretada no conceito de tecelagem e seus derivados (teia, rede, entrelaçamento), no sentido da interdependência do indivíduo e de todas as coisas com o Universo, da continuidade na interação de causa e efeito, da matéria e mente.

O Tantra tibetano não é, realmente, criação nova separada, mas o resultado da absorção de antiga religião da natureza *Bon-Po* e algumas técnicas do ioga com a filosofia budista.

De acordo com o *Prajnaparamita*, todo o processo de salvação tem natureza idêntica a este passe “mágico” que se encontra no diálogo entre Buda e Subbhuti:

O Buda: — Tal como um hábil mágico, ou um aprendiz de magia que reunisse por encanto uma multidão numa encruzilhada e, depois de ter reunido essa multidão, a fizesse desaparecer. Achas, Subbhuti, que alguém foi morto por alguém, ou assassinado, ou destruído, ou reduzido a nada?

Subbhuti: — Não, de modo algum, Senhor!

O Buda: — Assim, também, um *Bodhisattva*, um grande ser, conduz muitos seres ao Nirvana e ainda assim, não há ser algum conduzido ao Nirvana, nem quem o haja conduzido. Se um *Bodhisattva* ouvir isto sem tremer, sem amedrontar-se, sem se aterrorizar, deverá chamar-se “O armado com excelente armadura”. \*1

A abstração dos conceitos filosóficos e respectivas conclusões requerem constante correção diante da experiência direta de meditação e das contingências da vida cotidiana.

Assim como um artista necessita obter perfeito controle da expressão e usa uma variedade de artifícios técnicos que o ajudam na realização da mais perfeita expressão de suas ideias, do mesmo modo a criativa espiritualidade do homem precisa ser capaz de dirigir as funções da mente e assessorar certas técnicas para desenvolver sua visão interior no sentido da visão da Realidade. Assim, do ponto de vista do Tantra tibetano, os acessórios técnicos são: *yantra*, *mantra* e *mudra* — paralelismo do visual, auditivo e tangível. Eles são os intérpretes da mente — *citta* -, da linguagem — *vaca* -, e do corpo — *kaya*.

O termo *yantra* é usado no sentido de mandala (tib., *Dkyill-Khor*); um arranjo sistemático de símbolos, baseado no processo de visualização, construído habitualmente sob a forma de uma flor de lótus de 4, 8 ou 16 pétalas que forma o ponto visível de partida da meditação.

*Mantra*, palavra simbólica, ou combinação de palavras mediante as quais se originam vibrações que produzem certos efeitos em determinadas circunstâncias, pois cada som do mundo físico desperta um som correspondente no mundo sutil da Natureza, descortinando a mente para uma experiência de maior dimensão.

*Mudra*, gesticulação do corpo, especialmente das mãos, que acompanha o ato ritual e a palavra mântica, como também da ênfase e expressão à atitude interior.

As forças dinâmicas do universo não são diferentes das forças interiores de um ser; o propósito do Tantra budista é reconhecer e transformar essas forças na sua própria mente, não

para interesse próprio, mas para o de todos os seres vivos. O budista não aceita a vida independente ou a existência separada do Universo nas forças dinâmicas em que pode se inserir, o mundo exterior e interior são para ele somente as duas faces de uma mesma coisa onde os fios de todas as forças, acontecimentos e de todas as formas de consciência, e seus respectivos objetos são tecidos em inextricável rede sem fim e mutuamente condicionados entre si.

O corpo sutil tem sido identificado como mente inconsciente, ou subconsciente. As funções involuntárias do corpo físico (batimentos cardíacos, respiração, digestão, etc.) são controladas pelo corpo sutil (mente inconsciente). As correntes psíquicas que passam de um corpo para outro são chamadas *nadis* (condutos invisíveis), descritas como “fios de uma teia de aranha”. Daí o nome *Tantra* que significa “uma teia”. As correntes vitais que estes condutos levam para a nutrição do corpo são projetadas no organismo físico por centros focais denominados *chakras*.

Assim, nas escrituras budistas, o que se entende por *Tantra* é o relacionamento interior de todas as coisas: paralelismo do microcosmo com o macrocosmo, mente e Universo. Essa é a essência do Tantrismo, praticada nas escolas *vajrayana* e *Yogacara* no Tibete.

## TANTRA BUDISTA NÃO É XIVAÍSMO

Até a presente data, a maioria dos autores ocidentais afirmam ser o Tantrismo criação hindu adaptada as escolas budistas mais ou menos decadentes. “Quem declara que o Budismo Tântrico é lançamento do Xivaísmo<sup>8</sup> demonstra que não tem conhecimento da literatura tântrica tibetana” — declara o *Lama Anagarika Govinda*, e prossegue: “Uma comparação do tantrismo hindu com o budista, apesar de comportar certas semelhanças externas, mostra assombrosa divergência de métodos e propósitos... Julgar os ensinamentos e símbolos do Tantra budista sob o ponto de vista do Tantra hindu, especialmente relacionado com os Princípios do Shaktismo, é uma forma inadequada, como enganadora, porque os dois sistemas postulam pontos de vista completamente diferentes.” \*2

A principal diferença é que o Budismo Tântrico não é Shaktismo ou Xivaísmo. o conceito hindu de *Shakti*, como poder divino da criação, aspecto feminino do supremo Deus — *Shiva* (aspecto masculino e suas emanações) — não tem nenhum papel no Budismo. Nos tantras hindus o conceito de poder e força — *Shakti* — é focalizado como Princípio básico de interesse, ao passo que no Budismo Tântrico a ideia central é *Prajna* — conhecimento e Sabedoria.

Para os budistas a *Shakti* representa *Maya*, ou Ilusão, a grande força que cria ilusões, da qual somente a Sabedoria — *Prajna* — pode nos libertar. Por conseguinte, o objetivo dos budistas não é adquirir forças, ou unir-se com as forças do universo, ou ser o instrumento, ou subjugar tais forças, mas a contrário, o budista tenta se libertar de todas as forças que o mantêm prisioneiro no *samsara*, desde *aeons*. Ele se esforça para perceber quais as forças que o mantêm na Roda de vidas e mortes sucessivas, de modo a libertar-se dos seus domínios. No entanto, não tenta negá-las, ou destruí-las, mas transformá-las em fogo de conhecimento que pode se transformar em Iluminação (Suprema Sabedoria); e, em vez de criar discriminações adicionais, vai em direção oposta; ao encontro da união, da totalidade, da harmonia e da perfeição.

A atitude do tantrismo hindu é muito diferente, se não contrária. “Estar unido a *Shakti* — é ser cheio de poder” — diz *Kulacudamani*, tantra hindu. “Da união de *Shiva* e *Shakti* o mundo é criado.” O budista, no entanto, não se apegua à criação e expansão do mundo criado fenomenal, mas se esforça para a “ida de volta”, para o “não-criado”, “não-formado”, estado de *sunyata* — vazio -, do qual toda criação procede, ou para aquilo que antecede e que está além de toda criação.

Os mestres do budismo tântrico do Tibete sabem que a Sabedoria baseada na visão interior é mais forte que o poder da energia impetuosa do subconsciente, isto é, que *Prajna* é mais poderoso do que *Shakti*. Porque *Shakti* é o poder da cega criação do mundo que atua cada vez mais no domínio do vir-a-ser, da matéria e diferenciações. Seu efeito só pode ser polarizado ou invertido pelo seu oposto — Visão Interior -, que transforma esse poder de vir-a-ser em Libertação.

## POLARIDADE SIMBÓLICA NO TANTRA BUDISTA

Ser consciente do vazio (*sunyata*) é a Suprema Sabedoria — *Prajna*. A realização do mais alto conhecimento da Suprema Sabedoria na vida é a Iluminação — *bodhi*. comparando simbolicamente se *prajna* (ou *sunyata*), o passivo todo abraçável princípio feminino, do qual tudo procede e ao qual tudo regressa, está unido com o dinâmico princípio masculino de ativo amor universal e compaixão, que são os meios — *upaya* (Tib.: *thabs*) — para a Realização, só então a perfeita *bodhi* — Iluminação — vem à existência.

No simbolismo budista, o conhecedor (Buda) é uno com o Conhecimento-Sabedoria, assim como homem e mulher são um nos braços do amor; e essa união é a mais alta indescritível felicidade — *maha-sukka*.

No popular tantrismo, que surgiu depois do desaparecimento da tradição budista na Índia, os ensinamentos caíram no esquecimento; mesmo os genuínos tantras hindus degeneraram em grosseiros cultos eróticos, práticas para a obtenção de poderes psíquicos e materiais, etc., com ênfase à polaridade objetiva dos princípios masculino e feminino difundidos nas escolas de Bengala, Nepal e em algumas seitas do Tibete propagaram-se sob esta forma no mundo Ocidental. Nada pode ser mais enganador, que tirar conclusões sobre a atitude espiritual do Tantra budista a partir dessas formas deturpadas e degeneradas de “tantrismo”, que deveriam ser chamadas de *Shaktismo*.

Mesmo aqueles tantras budistas que são construídos no simbolismo antropomórfico da polaridade do masculino e feminino, nunca apresentam o princípio feminino como *Shakti*, mas, ao contrário, como *prajna* — Sabedoria — *vidya* — conhecimento — e *mudra* — a espiritual atitude de unificação, da realização do *sunyata* (vazio). Deste modo, rejeitam a ideia básica do *Shaktismo* e sua erótica criação do mundo.

Não devemos nos esquecer da representação figurativa dos símbolos de aspecto feminino e masculino, que, no Tibete, representam os *Dhyani-Budas* e *Bodhisattvas* — que não podem ser interpretados no sentido físico de personificações humanas, mas de experiências e visões na meditação. o *Dhyani-Buda* é a visualização do ideal do Buda na meditação e *Dhyani-Bodhisattvas*, a corporificação do ativo ímpeto para a iluminação que se expressa como *upaya*, o todo abraçado amor e compaixão com a *prajna*, simbolizada por uma deidade femi-

nina, no sentido da mais alta forma de amor, Mãe Divina que é a corporificação da Suprema Sabedoria. Nesse estado, essa meditação, entretanto, não tem nada que possa ser chamado “sexual”. Só existe uma polaridade superindividual da vida, que guia todas às atividades psicofísicas e que somente pode ser transcendida no último estado da integração na realização do *sunyata*; esse estado é chamado *Maha-mudra*, a “Grande Atitude”, ou “Grande Símbolo”.

## SIMBOLISMO NA ORIENTAÇÃO BUDISTA

Na literatura budista, encontramos muitos ensinamentos descritos simbolicamente e seria absurdo tomá-los literalmente, ao pé da letra. Por exemplo, o bem conhecido verso do *Dhammapada* n°. 294 diz que, depois de matar pai, mãe, dois reis *Ksatriya* e destruir um reino com seus habitantes, o brâmane permanece livre do pecado. Aqui, “matar pai e mãe” significa libertar-se do egoísmo e do desejo; “é dois reis”, dois errôneos ponto de vista: aniquilação e eternalismo: “destruir um reino com seus habitantes corresponde às doze esferas de consciência. 9

Existe uma estranha coincidência quanto a um famoso verso: a “destruição do reino com todos os seus habitantes é também descrita por *Padmasambhava*, o grande discípulo que trouxe o Budismo para o Tibete no meio do século VIII d.C. e fundou primeiro mosteiro. Em sua simbólica biografia, descreve-se que Padmasambhava, com o aspecto de uma terrível deidade, destruiu o rei e seus súditos, que eram inimigos da religião, e cativou todas as suas mulheres, a fim de purifica-las e transformá-las em mies de crianças religiosas. é óbvio que isso não pode ser tomado no sentido de que Padmasambhava matou toda a população de um reino e violentou todos os códigos de moralidade: ele, o homem a quem se atribuiu a máxima moral e profunda visão interior baseada no estrito controle dos sentidos.

Uma das características dos antigos textos é narrar as experiências de meditação sob a forma de eventos exteriores, como os combates do Buda com *Mara* e seus exércitos de demônios. Observe-se que Padmasambhava tomou a forma de uma furiosa divindade na luta contra o mal nele mesmo e, além disso, observe-se o reconhecimento do princípio feminino no processo de integração interior, consistindo na unificação dos dois lados de sua natureza, a saber: o princípio masculino da atividade (*Upaya*) com o princípio feminino da sabedoria — *prajna* sustentar que o Tantra budista, efetivamente, apóia o incesto e a licenciosidade é tão ridículo como acusar Theravada de tolerância de parricídio, matricídio e crimes similares.

Se investigarmos as genuínas formas da tradição do Tantra no Tibete, onde o ideal de controle dos sentidos e renúncia é observado no seu alto conceito, somente então podemos nos certificar como são infundadas e sem valor as atuais teorias que procuram arrastar o Tantra para o setor da sensualidade.

Do ponto de vista da tradição tântrica tibetana, em vez de buscar união com a mulher (ou vice-versa) fora de nós mesmos, temos procurá-la dentro de nós, na união da nossa própria natureza masculina e feminina, pelo processo de meditação. Isso é claramente atestado em livros de Naropa, nos quais estão baseados os mais importantes métodos do Ioga da Escola *Kargyut-pa*, e os praticados também por Milarepa considerado um dos mais santos e austeros mestres de meditação do Tibete.



Não entrando em muitos detalhes, uma pequena citação prova esse ponto de vista. “A força vital (*prana*) dos cinco Agregados — *skandhas*<sup>10</sup> -, na sua natureza real, pertence simbolicamente ao aspecto masculino do princípio budista que é manifestado através do nervo psíquico esquerdo — *ida-nadi*. A força vital dos cinco Elementos — *dhatu*,<sup>11</sup> -, na sua natureza real, pertence ao aspecto feminino do princípio budista que é manifestado através do nervo psíquico direito *pingala-nadi*. Quando a força vital desses dois aspectos unidos chega ao nervo psíquico mediano — *susumna* -, gradativamente se efetua a Realização...” (chamada, no Ioga, 'subida da *Kundalini*').”<sup>\*3</sup>

No Ioga, os canais através dos quais fluem as energias psíquicas do corpo humano são chamados *nadis*; circulam pela estrutura fundamental do corpo de maneira similar à do sistema nervoso, porém, não podem ser identificados com ele como comumente, tem sido, erroneamente, sustentado, da mesma forma que as experiências em Ioga não podem ser equiparadas as de fisiologia e anatomia.

Na concepção ocidental, o cérebro é o centro exclusivo da consciência. A experiência iogue mostra que a consciência cerebral é uma, entre as possíveis formas de consciência, e, de acordo com suas funções e natureza, podem estar localizadas em vários órgãos do corpo. Estes “órgãos” coletores que transformam e distribuem estas forças circulantes são chamados *chakras*, ou centros de força. Deles, secundariamente, irradiam-se correntes de força psíquica comparáveis aos raios de uma roda, ou pétalas de um lótus. Em outras palavras, estes *chakras* são os pontos nos quais as forças psíquicas e as funções do corpo se fundem. São os pontos focais nos quais as energias cósmicas e psíquicas se cristalizam em qualidades corporais e nos quais as qualidades corporais são dissolvidas ou transmutadas, novamente, em forças psíquicas. “O centro da alma é onde o mundo interior e o exterior se encontram. Quando um penetra o outro, está presente em todos os pontos de penetração.”<sup>\*\*4</sup>

A definição estática fisiológica de *nadis* e *chakras*, no Ioga, segundo o Budismo Tântrico é substituída por conhecimento dinâmico espiritual e psicológico. o seguidor do Budismo Tântrico não se submete à análise dos três principais *nadis*, se estão dentro ou fora da coluna vertebral, se os *chakras* coincidem com certos órgãos do corpo físico, quantas “pétalas” possui *chakra* e quais qualidades estão associadas a cada “pétala”, qual deidade controla um *chakra* particular, etc. O budista tântrico sabe que estes são apenas acessórios preliminares e que ele não está lidando com fatos fixos, inalteráveis e eternos, mas com coisas que dependem do uso que nós fazemos delas. Por isso, os instrutores tibetanos de meditação ensinam que não é de importância a localização do *susumna* (sistema nervoso sensitivo mediano da espiritualidade), “matéria sutil”, porque ele está no lugar para onde nós dirigimos a corrente principal da força psíquica.

O *susumna* pode ser fino como um cabelo, grosso como um poste, ou de uma intensidade que invade o corpo todo (nos Iluminados), visto e descrito por clarividentes como luz brilhante. O versículo 387 do *Dhammapada* descreve:

Brilha o sol durante o dia, de noite resplandece a lua. Cintila o guerreiro na sua armadura; a Luz emana dum Brâmane em meditação. Mas, dia e noite, o Buda sempre brilha resplandecendo tudo.

No *Majjhima-Nikaya* 36, o Buda relata que, através do controle da respiração, o discípulo experimenta “violentos sopros quentes” —*vayu* — , atravessando a cabeça e o abdômen,

causando sensação de calor ardente. Esses “sopros internos” são correntes das forças vitais, *nadis*.

Os instrutores da meditação tibetana acentuam que os órgãos do corpo sutil (*nadis* e *chakras*) são criados da mesma maneira como criamos o nosso corpo físico: dentro do sistema de certas leis universais e imanentes, de acordo com o nível da nossa evolução e da nossa pré-condição cármica. Somente quando somos capazes de ver o relacionamento corpo/mente, a interação psicofísica e espiritual na, perspectiva universal, só então podemos transcender o “eu” e “meu”, e toda a estrutura dos sentimentos, opiniões egocêntricas e preconceitos que produzem a ilusão da nossa individualidade separada; somente então a Iluminação virá à existência.

O ensinamento fundamental no Budismo Tibetano é levar o discípulo a entender que todos os mundos e todos os fenômenos que percebe não passam de miragens criadas pela sua própria mente.

“Da mente eles emanam  
E na mente desaparecem.”

Embora os tibetanos tenham um profundo respeito por todas as coisas que se relacionam à espiritualidade, isto não os impede de conservar um agudo senso de humor. Assim conta uma história: Milarepa, depois de numerosos anos de solidão e práticas, um dia saiu de sua gruta em busca de outro lugar mais solitário. caindo seu potiche de barro, que partiu-se em mil pedaços, único objeto que possuía para cozinhar e para se aquecer contra o frio das montanhas, Milarepa sorriu e compôs um poema:

Ha pouco eu tinha um potiche de barro,  
Agora já não o tenho..  
Consolo-me pensando na lei da impermanência  
Das coisas e das criaturas.  
Por isso, continuarei meditando sozinho.  
O potiche de barro que era o meu único tesouro,  
Quando quebrou-se ficou transformado  
Num mestre para mim.  
Esta lição da fatal impermanência das coisas  
É uma grande maravilha!

Através da mente são criadas as formas de todas as coisas concebidas, todos os fenômenos consciente ou inconscientemente provocados, assim como cada uma das nossas ações físicas ou mentais, é o fruto de causas combinadas e multiformes. A estória seguinte é contada como exemplo do poder da concentração da mente, mesmo inconscientemente efetuada pela coletividade, parecendo um gracejar descrente para ridicularizar “os devotos”. \*5

A velha mãe de um mercador que todos os anos ia à Índia pediu um dia, ao filho, que lhe trouxesse uma relíquia de Buda. O mercador prometeu cumprir o encargo, porém, preocupado com seus assuntos, esqueceu-se completamente. No meio do caminho, na viagem de volta, recordou-se do pedido de sua mãe e pensou na decepção que ela teria ao vê-lo chegar sem a relíquia. Enquanto refletia como solucionar o assunto, seus olhos pousaram na mandíbula de um cão, que estava à beira do caminho. Teve uma súbita inspiração. Arrancou um dente da ossamenta ressequida, limpou-o bem e o envolveu num pedaço de seda. Em casa, presenteou-o a sua mãe,

dizendo que era um dente do grande Sariputra — um dos mais eminentes discípulos de Buda.

Louca de alegria e cheia de veneração, a boa mulher colocou o dente num relicário sobre um altar. Todos os dias rendia-lhe culto, acendendo velas e queimando incenso. Outros devotos se uniram a ela e, depois de algum tempo, o dente de cão, proclamado santa relíquia, emitia raios luminosos. Deste modo, nasceu o provérbio tibetano: “Da veneração surge a luz até de um dente de cão.” \*\*6

## O ESOTÉRICO ESTA EM NÓS

A expressão “secreto” ou “oculto”, no Budismo, principalmente tibetano, não designa nada que seja intencionalmente escondido, mas só o que pode ser conseguido pela autodisciplina, autocontrole, concentração, experiências vividas e visão interior.

Como qualquer forma de conhecimento, que não pode ser adquirido sem esforço; somente nesse sentido é que é esotérico. A sabedoria profunda não pode ser baseada no conhecimento superficial, mas na realização interior, nas profundezas da mente de cada um. Por isso, o quinto Patriarca da China (da Escola Budista Chan), quando seu discípulo Hui-Neng perguntou-lhe se tinha algo de esotérico para ensinar, respondeu: “O que eu posso te dizer nada tem de esotérico, mas, pela visão interior, você descobrirá na tua própria mente o que é esotérico.” conseqüentemente, o conhecimento esotérico (secreto) está aberto a todo aquele que tem capacidade e vontade sincera de exercitar-se e aprender com a mente completamente aberta.

As escolas budistas posteriores, principalmente Mahayana, resguardaram os aspectos mais profundos do ensinamento aos que já tinham passado pelas formas preliminares de treinamento. Esse ensinamento adiantado era descrito como esotérico ou “secreto”; realizado com o propósito de evitar conversas vazias e especulações tolas daqueles que, intelectualmente, tentam antecipar os altos estados de consciência, isso fez com que a maioria dos autores relatassem que a característica do Tantra era a cisão entre a doutrina esotérica e a exotérica.

A este assunto, o 14º *Dalai-Lama* dá a seguinte resposta: “Antigamente, no Tibete, os tântricos frequentemente se retiravam para lugares solitários, como em cavernas nas montanhas, onde passavam anos seguidos praticando. Além disso, a pessoa que desejasse praticar, como mandam as instruções tântricas, deveria observar bem todos os Preceitos, pois, só com base na conduta virtuosa é que se pode avançar ao longo do caminho. O mesmo isolamento é, com frequência, encontrado na Theravada, quando o mestre dá instruções de meditação a um discípulo; não porque haja alguma coisa a ser escondida, razão pela qual o emprego da palavra 'secreto' deve ser evitada, mas porque, nesta ocasião, cada aluno individualmente exige atenção individual.” Concluindo: “A divisão de budistas em 'esotéricos' e 'exotéricos' é uma estúpida relíquia de um mal-entendido que tem cerca de cinquenta anos. O que nos está oculto, está oculto pela ignorância que existe na nossa própria mente.”\*7

Este trecho, tão claro, deveria ajudar a destruir as opiniões errôneas que numerosas pessoas tem a respeito da prática tântrica no Tibete.

Assim como todas as escolas do Budismo, o Tantra desenvolveu numerosas práticas que lhe são peculiares, de acordo com o grau de inteligência e espiritualidade do discípulo. Assim, no *vajrayana* existem quatro graus do Tantra, segundo o relato do 14.<sup>o</sup> Dalai-Lama: 1<sup>o</sup>) *Kriya-tantra*, que instrui em ritual e modos exteriores de culto, adequado aqueles com mente embotada; 2<sup>o</sup>) *Ubbayacary-tantra*, além das instruções rituais, já utiliza algumas práticas de meditação para o desenvolvimento mental; 3<sup>o</sup>) *Yoga-tantra*, inclui mais instruções para a prática da meditação e menos rituais e 4<sup>o</sup>) *Anuttara-tantra* para aqueles que possuem faculdades mais aguçadas, concentra-se no desenvolvimento da visão pura interior e percepção do vazio.

Quando Buda declarou que não fazia nenhuma diferença entre o ensinamento “interior” (esotérico) e o “exterior” (exotérico) e que não guardava nada no seu punho cerrado, é evidente que isso significava que ele ensinava sem restrições a todo aquele que estava disposto a segui-lo. A restrição existia apenas na capacidade de compreensão individual.

O treino para aquele que deseja praticar com zelo é árduo, como em todos os caminhos no *Dharma*, e quase sempre é necessário um mestre para orientação. A principal marca de um bom mestre é já ter realizado tudo aquilo que ensina, observando sempre que um verdadeiro *Lama* budista jamais toma a liberdade de exhibir seus poderes.

Analisando as várias escolas budistas notamos que, embora a Doutrina de Gautama Buda seja acessível a todos os homens, na prática, há legiões que não podem chegar a ela imediatamente, em função de um excesso de condicionamentos. Para homens fortemente condicionados, a Plena Atenção é quase impossível. Talvez isso seja a razão da existência de numerosas seitas, que adaptaram métodos auxiliares como um processo de substituição de condicionamentos grosseiros por outros mais sutis, numa etapa preparatória para que, futuramente, a Plena Atenção ou Vigilância se tome possível e a mente fique, portanto, em condições de libertar-se, por si mesma, desses condicionamentos atenuados e sutis.

A inclusão do corpo físico no desenvolvimento do processo espiritual, que Gautama Buda coloca na parte principal da prática de meditação, não é somente caracterizada pela mencionada espiritualização, pelo processo respiratório, tornando-o uma função consciente, mas mais pelo fato de a dualidade corpo e mente não existirem para o Buda; portanto, entre as funções física, mental, psíquica e espiritual só há diferença de graus, mas não de essência.

“Pratique nesta vida, alcance nesta vida” — é o lema de todas as escolas de meditação budista, quer sigam as tradições Theravada, Vajrayana do Tibete, ou Chan (Zen), pois todas as escolas, na sua essência, visam o ataque direto ao problema da ignorância a ser extirpada.

\*1. Edward Conze, *Budismo sua Essência e Desenvolvimento*. Obra citada.

8. O Xivaísmo hindu está associado ao Shaktismo.

\*2 *Lama* Anagarika Govinda, *Fundamentos do Misticismo Tibetano* Obra citada.

9. “Doze esferas de consciência”: seis bases internas e seis bases externas dos sentidos.

10 Os cinco Agregados, no Budismo, constituem o “Ser”. Matéria, Sensações, Percepções, Formações Matéria e consciência.

11. Cinco Elementos: Terra, Água, Ar, Fogo e Espaço, correspondendo aos estados Sólido, Líquido, Gasoso, Calor e Movimento.

\*3 W. Y. Evans-Wents, *Tibetan Yoga and Secret Doctrin*; Oxford University Press, Londres, 1935.

\*\*4 Novalis. Citação de Anagarika Govinda.

\*5 Resumo da tradução de Chiang Sing, *Mistérios e Mágicas do Tibete*. Editora Rodemar Ltda. Rio de Janeiro, 1965.

\*\*6 Com muita razão, Paracelso declarou esta grande verdade.. “Seja o objeto de sua fé verdadeiro ou falso, você obterá os mesmos resultados.”

\*7 *A visão da Sabedoria*. Obra citada.

## SÉTIMO CAPÍTULO

### TEXTOS ESCOLHIDOS

#### *SUTRA-SUTTA*

A palavra *sutra* (em sânscrito) ou *sutta* (em pali) significa discurso; traduzida literalmente significa “parte integrante”, isto é, aforismos e soma de frases de grande significado, em que se explicam as regras do rito, da moral e da vida cotidiana. Existem sutras védicos, bramânicos e budistas.

Os ensinamentos de Gautama Buda foram puramente verbais e ficaram na memória de seus discípulos; foram transmitidos oralmente por repetição (em prosa) e recitação (em versos). consta da tradição que, três meses após sua morte, quinhentos de seus discípulos reuniram-se num concílio e concordaram sobre os mais importantes pronunciamentos do Mestre.

Os sutras sempre começam pelas mesmas palavras: “Assim, ouvi, certa vez...” “O Bem-Aventurado habitava em...” etc. Habitualmente terminam com uma exaltação ao Buda, aproximadamente nos termos que se seguem: “Maravilhoso, venerável Gautama, maravilhoso... É como levantar aquilo que estava por terra, revelar o que estava oculto, ou indicar o caminho àquele que se extraviou, ou levar uma lâmpada na obscuridade para que aqueles que tem olhos possam ver... Assim, o Venerável Gautama tornou a Doutrina clara de diversas maneiras. Assim, me refugio no Venerável Gautama, em sua Doutrina e na comunidade dos monges. Poderei eu ser admitido como discípulo leigo, poderei eu receber a ordenação?” etc.

O autor “eu”, nos sutras, designa habitualmente Ananda, que repetia todas as palavras do Mestre, logo após sua morte, e que o acompanhou nos seus últimos vinte anos de vida.

Esses ensinamentos foram, depois, escritos, quando a comunidade dos discípulos se dividiu em diversas seitas; aí apareceram os tratados, que constituem o Cânone sagrado dos livros budistas. Somente uma dessas coleções é encontrada quase completa — é o cânone da Escola dos Anciãos conhecida como Theravada e escrita em língua antiga da Índia, o pali. Diz a tradição que esse cânone foi levado ao Ceilão pelo príncipe Mahinda, filho do rei Asoka, ao introduzir o Budismo na ilha

O cânone Theravada, chamado *Tipitaka* (*Tripitaka*, em sânscrito) consta de três seções, denominadas *Pitaka*, ou cestos de coleções de Leis.

O primeiro é o *Vinaya Pitaka*, que trata da disciplina para monges e monjas.

O segundo é o *Sutta Pitaka*, classificado em cinco grupos, *Nikayas*, e consiste em sutras em forma de discursos que contem as doutrinas básicas do Budismo. Geralmente falando, um sutra afirma ser o registro, ao pé da letra, de um discurso do Buda e contém detalhes das circunstâncias em que o discurso veio a ser pregado.

A terceira seção é o *Abidhamma Pitaka*, que apareceu posteriormente; desenvolveu a mesma doutrina contida nos dois primeiros *Pitakas*, acrescentando pontos de vista filosóficos e psicológicos mais profundos — *Abidhamma*.

Os sutras da coleção *Tipitaka* são unanimemente reconhecidos como os mais antigos por todas as escolas e eruditos do Budismo.

## OS DEVERES: *SIGALOVADA SUTTA*

Discurso no qual Gautama Buda manifesta seu grande respeito pela vida do leigo, sua família e relações sociais.

### RESUMO

Assim, ouvi.

Uma vez, o Bem-Aventurado residia no Parque dos Bambus, perto de Rajagaha. Nesta ocasião, um jovem chamado Sigala, filho de um rico proprietário, saiu de manhã para reverenciar, com as mãos juntas, as seis regiões do espaço: Leste, Oeste, Sul, Norte, Nadir e Zênite, em obediência e respeito as últimas vontades do pai.<sup>1</sup>

Observando isto, por acaso, Gautama Buda dirigiu-se a este jovem e perguntou: — Por que, levantando tão cedo, reverenciais as diferentes direções?

— Senhor, meu pai moribundo me disse: “Querido filho, debes reverenciar as seis direções todas as manhãs.” Como respeito, venero e honro a vontade do meu pai, venho cedo todas as manhãs reverenciar as seis direções.

— Não é assim, jovem, que se deve cumprimentar as seis direções conforme a Nobre Doutrina!

— E como devo fazer segundo a Nobre Doutrina? Seria bom que o Bem-Aventurado me expusesse a Doutrina (Disciplina).

— Escuta e presta atenção:

As quatro ações aviltantes são: destruir vidas, roubar, ter relações sexuais ilegítimas e mentir.

Evitando as quatro ações aviltantes, não cometendo as quatro classes do mal, não dissipando seus bens dos seis diferentes modos, evitando, assim, essas quatorze coisas más abraças as seis direções e entras no caminho que leva à vitória nos dois mundos; ganhas este e o outro mundo. Na dissolução do seu corpo o nobre discípulo, após a morte, renascerá em um dos felizes mundos celestiais.

.....

— E quais são as quatro maneiras de cometer o mal?

— Levado pelo desejo, comete-se o mal.

Levado pela cólera comete-se o mal.

Levado pela ignorância, comete-se o mal.

Levado pelo medo comete-se o mal.

Posto que o nobre discípulo não é mais levado pelo desejo, cólera, ignorância ou pelo medo, ele não cometerá mais o mal dessas quatro maneiras.

.....

— E quais são as seis maneiras de dissipar os bens aos quais o nobre discípulo renunciou?

— Entregar-se a bebidas que causam a inatenção e embriaguez; perambular pelas ruas fora de hora; frequentar espetáculos de baixa categoria; entregar-se a jogos que tragam preocupações; associa-se a más companhias; abandonar-se à preguiça, essas seis coisas causam a dissipação dos bens.

Eis aí as seis más consequências produzidas pelos que utilizam tóxicos: bebidas alcoólicas, fumos e drogas; causam descontrolo da mente, insanidade mental e inatenção, perda da fortuna, aumento das discussões, predisõem a doenças, má reputação, escândalos vergonhosos e decréscimo de inteligência.

Eis aí as seis más consequências por perambular nas ruas fora de hora: o homem corre perigo por falta de proteção, da mesma forma sua mulher, seus filhos e seus bens; é suspeito de qualquer coisa má que aconteça, é alvo de falsas acusações e vai ao encontro do infortúnio

Eis aí as seis más consequências produzidas pelos que frequentam os espetáculos baixos e vulgares e jogos que trazem preocupações: originam brigas e discussões; se ganham, suscitam ódio, se perdem, se desesperam, dilapidam seus bens, não acreditam em sua palavra, são desprezados por seus amigos e colegas, são incapazes de cuidar de sua própria família.

Há seis más consequências para aquele que anda em má companhia: seus amigos ou companheiros são jogadores, trapaceiros, ébrios, ladrões, vigaristas e bandidos.

Há seis más consequências para aquele que se entrega à preguiça: tem sempre um motivo para fugir do trabalho, dizendo que o tempo está muito frio ou muito quente, que é muito tarde ou cedo demais, que está com fome ou comeu demais, etc. Deste modo, vive sem cumprir muitas obrigações, descuida dos proveitos, não consegue nada e perde o que possui.

.....

Há quatro categorias de amigos que devem ser considerados como inimigos: aquele que tira proveito do seu amigo, aquele que promete só em palavras, aquele que adula, aquele que causa a ruína.

Há quatro maneiras segundo a qual aquele que aproveita do seu amigo, deve ser considerado agindo como inimigo: apodera-se da fortuna do seu amigo, espera muito em troca de pouco, faz seu dever só por temor, é amigo só pelo próprio interesse.

Há quatro maneiras pelas quais aquele que presta serviço só com palavras deve ser considerado agindo como inimigo: fala do passado, fala do futuro, ocupa-se do que não é proveitoso e, quando uma ajuda imediata é necessária, ele se esquiva.

Há quatro maneiras pelas quais aquele que adula, deve ser considerado como inimigo: aprova más ações, aprova boas ações, elogia seu amigo quando presente e o deprecia, quando ausente.



Há quatro maneiras segundo as quais o que causa a ruína deve ser considerado como inimigo: acompanha aquele que se embriaga, perambula em sua companhia à noite, acompanha-o nos espetáculos degradantes, se associa nos jogos que causam preocupações.

.....

Há quatro categorias de amigos, chamados amigos de coração (sinceros): aquele que ajuda, aquele que permanece o mesmo na prosperidade ou no infortúnio, aquele que dá um bom conselho e que demonstra verdadeira simpatia.

Para aquele que ajuda existem quatro modos de agir como amigo sincero: proteger o estonteado, defender os bens do seu amigo, ser um refúgio nas ocasiões oportunas e sobrevir as suas necessidades na hora certa.

Há quatro modos de agir como amigo sincero para aquele que permanece o mesmo na prosperidade ou no infortúnio: conta seus segredos ao amigo, guarda os segredos do amigo, não abandona seu amigo no infortúnio, sacrifica seu bem-estar e sua própria vida para o bem do seu amigo.

Para aquele que aconselha o bem, há quatro modos de agir como amigo sincero: dissuade seu amigo de cometer um mal, faz seguir o bem, explica aquilo que descuidava de ouvir, indica o caminho reto.

Para aquele que demonstra a verdadeira simpatia, existem quatro maneiras de agir como amigo sincero: não se regozija do infortúnio do seu amigo, alegra-se de sua prosperidade, impede que seja caluniado, apóia aqueles que o louvam.

.....

Eis aí como um nobre discípulo cumprimenta as seis direções que devem representar: Leste — os pais; Sul — os mestres; Oeste — a mulher e os filhos; Norte — os amigos e colegas; Nadir — os servidores; Zênite — os religiosos.

Há diversos modos de um filho render homenagem a seus pais, simbolizados pelo Leste: tendo sido cuidado por eles, cuidar deles, cumprir seus deveres para com eles, respeitar com compreensão a tradição da família, proteger seus bens.

Há cinco maneiras para os pais demonstrarem bem-querer aos filhos, simbolizados pelo Oeste: afastá-los do mal, encaminhando-os para o bem, ensinar-lhes um ofício, aconselhá-los na escolha de uma companheira e, no momento oportuno, ajuda-los pecuniariamente.

Estes são os cinco modos como os filhos honram os pais e onde os pais provam seu bem-querer aos filhos. Desta maneira, a direção Leste é protegida e em segurança.

Há cinco maneiras segundo as quais um aluno deve seguir seu professor simbolizado pelo Sul: estar sempre presente, solícito, obedecê-lo, escutá-lo atentamente, ocupar-se pessoalmente dele e estudar com atenção seu ensinamento.

O mestre assim tratado demonstra sua benevolência aos discípulos, ensinando-lhes a melhor disciplina dando-lhes melhor conhecimento, ensinando-lhes as artes e as ciências,

apresentando-os a seus amigos e colegas, cuidando pela segurança deles em todas as circunstâncias e lugares.

Os professores bem tratados por seus alunos, demonstram para com eles seu bem-querer e, deste modo, a direção Sul permanece protegida e em segurança.

Há cinco maneiras pelas quais o esposo deve honrar a esposa, simbolizada pelo Oeste: sendo cortês e presenteando-a, nunca faltando com o respeito que ela merece, sendo fiel, reconhecendo-lhe a autoridade, garantindo-lhe a segurança.

A esposa assim tratada mostra seu bem-querer, cumprindo seus deveres à perfeição, tratando bem os vizinhos e visitantes, sendo fiel, respeitando o trabalho do marido, sendo diligente no cumprimento das suas tarefas.

A esposa, assim tratada, demonstra seu bem-querer a seu esposo, desta maneira a direção Oeste permanece protegida e em segurança.

Há cinco modos de servir seus amigos e colegas, simbolizados pelo Norte: sendo generoso, falando afável e cortesmente, sendo prestativo, equitativo e leal.

Os amigos e colegas assim tratados demonstram, por sua vez, seu bem-querer, protegendo-o pessoalmente, assim como a seus bens quando está inatento, não o abandonam no perigo e são indulgentes para com seus filhos. Assim, os amigos e colegas demonstram, por sua vez, benevolência; desta maneira a direção Norte permanece protegida e em segurança.

Há cinco modos pelos quais um patrão deve tratar seus servidores e empregados, simbolizados pelo Nadir: dando-lhes um trabalho de acordo com suas habilidades e capacidades, fornecendo alimento e salário, cuidando-os quando enfermos, dando temporariamente férias e gratificações.

Os servidores e empregados assim tratados demonstram seu bem-querer ao patrão levantando-se antes dele, deitando-se depois dele, tomando só o que lhes é dado, cumprindo conscienciosamente suas tarefas, propagando sua boa reputação; desta maneira, a direção do Nadir permanece protegida e em segurança.

Há cinco modos pelos quais se deve servir os religiosos, simbolizados pelo Zênite: mediante boas ações, palavras agradáveis, pensamentos amáveis, não lhes fechando sua porta, provendo as suas necessidades.

Os religiosos, assim tratados, mostram sua benevolência aos leigos: afastando-os do mal, guiando-os ao bem, amando-os, fazendo compreender aquilo que ignoravam, explicando o que já ouviram, indicando o meio que conduz aos caminhos mais elevados. Desta maneira, a direção do Zênite permanece protegida e em segurança.

.....

Aquele que é sábio e virtuoso, meigo e compreensivo, humilde e dócil, este alcançará a glória.

Aquele que é enérgico, ativo, imperturbável no infortúnio, de modos irrepreensíveis e inteligente, este alcançará a glória.

Aquele que é hospitaleiro, que faz amigos, que é liberal e sem egoísmo, que é um guia, um instrutor, um conciliador, este alcançará a glória.

A generosidade, as palavras amáveis, o serviço prestado aos outros, a igualdade para com todos em qualquer oportunidade são as qualidades indispensáveis ao mundo, como a cavilha do cubo que faz andar a roda...

Tendo assim falado o Bem-Aventurado, o jovem Sigala exclamou:

— Isto é excelente, Senhor! É como se alguém levantasse o que estava derrubado, ou revelasse o que estava oculto, ou indicasse o bom caminho àquele que se havia extraviado, ou levasse um facho de luz na obscuridade para que aqueles que tem olhos possam ver. Assim foi exposta a doutrina pelo Bem-Aventurado. E eu também, Senhor, me refugio no Buda, no *Dhamma* e na *Sangha*. Queira o Sublime aceitar-me como discípulo leigo, de hoje em diante até o fim da minha vida. (*Digha-Nikaya*, XXXI.) \*1

#### QUEM É O PÁRIA? — VASSALA SUTTA

Certa vez, quando o Bem-Aventurado morava no mosteiro de Anathapindika, no Parque Jeta, em Savatthi, saiu em mendicância de casa em casa. chegou onde morava o brâmane Aggika Bharadvaja, o fogo do sacrifício estava aceso e as oferendas expostas. O brâmane, vendo o mendicante aproximar-se, vociferou: “Não avances, cabeça raspada, detém-te, ó miserável *samana* (recluso, asceta), detém-te, pária!”

Ouvindo isso, o Bem-Aventurado respondeu:

— Ó brâmane, sabes, por acaso, o que é um pária e quais são as condições que fazem um homem ser um pária?

— Não, venerável Gautama, — exclamou, reconhecendo o Mestre não sei e gostaria que o Bem-Aventurado me ensinasse, a fim de poder reconhecer um pária e as condições que fazem de um homem um pária.

— Então, brâmane, escuta e sê atento. O homem que é colérico, rancoroso, malvado, hipócrita, que adotou opiniões errôneas e mentirosas, que este seja considerado um pária.

Aquele que faz sofrer seres vivos, no ovo ou depois de nascido, e não sente compaixão para com os seres vivos, que este seja considerado um pária.

Aquele que destrói ou sitia aldeias e cidades e se comporta como inimigo, que este seja considerado um pária

Aquele que, na aldeia ou na floresta, rouba o que pertence a outros e se apropria do que não lhe foi dado, que este seja considerado um pária.

Aquele que contraiu uma dívida e engana seu credor, dizendo-lhe: “Não vos devo nada”, que este seja considerado um pária.

Aquele que por cobiça ataca um viajante para roubá-lo, que este seja considerado um pária.

Aquele que por próprio interesse ou interesse de outros, por dinheiro e riquezas, levanta um falso testemunho, que este seja considerado um pária.

Aquele que cobiça ou possui mulher alheia, pela força ou por consentimento, que ele seja considerado um pária.

Aquele que não ajuda seus pais quando necessitados ou velhos, podendo fazê-lo, que este seja considerado um pária.

Aquele que fere com palavras seus pais, parentes ou estranhos, que este seja considerado um pária.

Aquele que, sendo consultado, dá maus conselhos e faz intrigas, que este seja considerado um pária.

Aquele que cometeu uma ação má e espera que ninguém o saiba e fazendo o mal esconde-se, que este seja considerado um pária.

Aquele que aceita ser recebido e servido em casa alheia e não retribui a hospitalidade, que este seja considerado um pária

Aquele que por falsidade engana um brâmane ou um *samana* ou qualquer indivíduo, que este seja considerado um pária .

Aquele que profere palavras coléricas e nada oferece a um brâmane ou a um *samana*, chegado na hora da refeição, que este seja considerado um pária.

Aquele que, mergulhado na ignorância, não dá a ínfima esmola e despreza os que dão esmolas modestas, que este seja considerado um pária

Aquele que se vangloria e despreza os outros por orgulho, sendo ele mesmo desprezível, que ele seja considerado um pária.

Aquele que desperta a ira a outrem, que é avarento, que tem desejos baixos, que é invejoso, astuto, e não tem vergonha ou temor de cometer o mal, que ele seja considerado um pária

Aquele que injuria o Buda ou seu discípulo, um monge mendicante ou um leigo, que este seja considerada um pária.

Aquele que pretende ser um santo sem o ser, é o maior ladrão, é, verdadeiramente, o mais baixo dos pária de todos os mundos.

Estes todos, que acabo de descrever, são verdadeiramente párias.

NÃO É PELO NASCIMENTO QUE NOS TORNAMOS PÁRIAS, NÃO É PELO NASCIMENTO QUE NÓS NOS TOMAMOS UM BRÂMANE. PELAS PRÓPRIAS AÇÕES NÓS NOS TORNAMOS PÁRIAS, POR NOSSAS PRÓPRIAS AÇÕES NÓS NOS TOMAMOS UM BRÂMANE. (*Sutta Nipata*, I, 7.)

#### O MELHOR: *PARAMATTHAKA SUTTA*

A pessoa que tem preconceitos favoráveis a determinado sistema filosófico, os tem também contrários a outros sistemas. Uma pessoa assim disputa e não consegue vencer o motivo da disputa.

Ela se apega a tudo o que parece “bom”, que soe “bem”. Ela se apega às ações que em particular lhe pareçam boas, a tudo, enfim, quanto pense ser bom e, ao fazê-lo, rotula as demais coisas de más.

Todos os que possuem experiência nesse campo concordam em que o homem que rotula uma coisa deverá tornar-se, por isso mesmo, incapaz de vê-la como naturalmente é. É por este motivo que o indivíduo disciplinado não deve dar colorido ao que vê, nem ao que ouve, devendo limitar-se à contemplação do fato em si. Também não deve basear a sua fé na virtude, ou nas vitórias que alcance, ou na tradição.

Ele não se deve fundamentar num sistema organizado de filosofia, como também deve mostrar-se favorável a qualquer deles, quer por suas palavras, quer por suas ações. Não se considera “melhor”, nem “pior” do que os outros e nem mesmo “igual”.

Livre de preconceitos e de simpatias, e sem se deixar influenciar por convenções, o indivíduo disciplinado não pertence a qualquer religião formal, nem a qualquer seita. Ele não se escraviza a regras preestabelecidas, quaisquer que elas sejam.

Para ele não mais se faz necessário qualquer esforço no sentido de transformar-se nisto ou naquilo, tanto neste mundo quanto no próximo. Além disso, deixa de estudar as diversas filosofias por não mais carecer do consolo que elas possam oferecer.

Com relação às coisas que vê e que ouve, mantém-se inatingível pelo preconceito; um brâmane como esse nunca se deixará levar, nunca se deixará iludir.

Nada há que aceite, nada há que prefira e não se prende a nenhuma filosofia, em particular. Não é por suas virtudes ou por seus feitos gloriosos que o verdadeiro brâmane há de atingir a outra margem para de lá, nunca mais voltar. (*Sutta Nipata, Atthaka 5.*) \*

#### SERMÃO A PASURA SOBRE AS DISCUSSÕES: *PASURA SUTTA*

Algumas pessoas costumam afirmar: “Esta doutrina é a que torna os homens puros”; enquanto outras dizem: “Aquela outra doutrina é que dá pureza.” Cada qual considera sua própria doutrina a única certa. As pessoas assim perdem a noção do razoável e começam a discutir entre si, chamando-se tolas umas às outras e recorrendo a velhos e repetidos argumentos; e assim é que, procurando angariar elogios, apresentam-se como autoridades no assunto. Esmagar o opositor é para elas uma verdadeira delícia. Têm pavor de ser derrotadas pela dialética alheia; ao se sentirem vencidas no debate, tais pessoas logo se mostram aborrecidas e irritadas, ao mesmo tempo em que procuram, a todos os instantes, envergonhar o rival. Se a opinião dos que ouvem lhes for desfavorável, logo se afligem e passam a guardar rancor a seu adversário.

Em alguns casos, essas contendas chegam a provocar brigas e até pancadaria.

Evitai, portanto, as disputas, pois que os elogios delas oriundos são inúteis, de nada valem. o vencedor dessas querelas enche-se de orgulho e se exalta, o elogio sobe-lhe, então, à cabeça. A semelhante orgulho segue-se, habitualmente, uma queda, pois o disputante agora se excede e na sua arrogância torna-se intolerável.

Ao verdes isto, renunciad às disputas, pois que elas jamais conduzem à pureza.

Da mesma forma como o campeão real vai destemidamente lançando por aí seu desafio, assim também é que tu deves prosseguir, meu herói, embora não se trate aqui de nenhum combate.

Quando os adeptos de um determinado partido começam a discutir, cada um deles convencido de que seu partido é que tem razão, dizei-lhes, sem qualquer cerimônia e bem claramente, que vós não estais interessados em discussões.

Mas que poderás tu dizer, Pasura, aos que seguem seu caminho sem jamais enunciarem qualquer teoria própria em oposição as tuas, uma vez que eles não se apegam a qualquer conceito?

Cheio de confiança em tuas próprias teorias vieste aqui, Pasura, numa tentativa de vencer com elas um ser perfeito, mas não conseguiste acompanhar-lhe o ritmo, não é?... (*Sutta Nipata, Atthaka 8.*)

## DIALOGO SOBRE A DISCÓRDIA: *KALAHAVIVADA SUTTA*

*Interrogante:* — Qual o motivo das discórdias e rixas e do seu inevitável cortejo de dores, lágrimas, egoísmo, vaidade, arrogância e difamação?

*Buda:* — As discórdias e rixas com seu inevitável cortejo de dores, lágrimas, egoísmo, vaidade, arrogância e difamação devem-se as paixões pessoais. O próprio egoísmo é fonte de discórdias e disputas e estas dão origem à difamação.

*I.* — De onde surgem as paixões e as ambições? E qual é a origem das esperanças e temores do homem com relação ao renascimento?

*Buda:* — As paixões nascem do desejo. Do desejo surge também a ambição, bem assim como as esperanças e temores do homem com relação ao renascimento.

*I.* — O que é que causa o desejo? Por que se acumulam tantas teorias a seu respeito? De onde provém a cólera, a mentira, a dúvida e tudo o mais de que nos fala o Samana Gautama (Buda)?

*Buda:* O desejo resulta de nos aferrarmos às noções preconceituosas de “agradável” e “desagradável”, ao passo que as teorias se baseiam na interpretação errônea do que sejam a evolução e a desintegração.

A cólera, a mentira, a dúvida, etc. sempre hão de existir, enquanto prevalecerem as noções preconceituosas de “bom” e de “mau”. A dúvida pode ser desfeita pelo conhecimento. Todas estas coisas estão contidas nos ensinamentos do Samana.

*I.* — Qual é a origem das ideias preconceituosas? Será possível evitá-las? E o que quereis dizer com evolução e desintegração?

*Buda:* — As noções “bom” e “mau” resultam das associações mentais das impressões. Sem estas associações mentais não há as ideias preconceituosas de “agradável” e “desagradável”, e sem estas associações mentais, tampouco há evolução e desintegração.

*I.* — De que dependem estas impressões e qual o motivo de a elas nos aferrarmos? Como se pode eliminar o obstinado desejo de posse? Como se hão de acabar as impressões mentais?

*Buda:* — As impressões mentais dependem de nome e forma. O motivo pelo qual nós nos aferramos a elas é o desejo. Desejo que gera pensamento de posses. Sem forma, não haveria impressões.

*I.* — Mas como poderá o homem existir sem forma? E como se hão de extinguir tanto o prazer como a dor? É isto o que eu gostaria de saber.

*Buda:* — Não há como perceber a forma, quando as percepções são anormais, ou quando se tenham atrofiado, ou deixado de existir. A ilusão é consequência da percepção.

*I.* — Senhor, respondestes a todas as perguntas. Para finalizar, respondi para mim mais essa: “Será que os sábios consideram a pureza de coração algo possível de alcançar-se nesta vida? Ou será que mais ainda se há de precisar em outras vidas?”

*Buda:* — Uns dizem ser a pureza alcançável nesta vida; outros declaram que a morte traz o aniquilamento. Em sua tranquilidade, o sábio reconhece esses conceitos como entraves e grilhões. Ao reconhecê-lo, ele próprio deles se liberta. Mas não debate estes conceitos, pois que é indiferente as teorias. (*Sutta Nipata, Atthaka, 11.*)

#### “OS DONOS DA VERDADE”: *CULLAVIYUHA SUTTA*

*Interrogante:* — Cada pregador, ao expor seu tema predileto, costuma afirmar que, se aderirmos firmemente ao exposto, seremos salvos, mas se o rejeitarmos, perdidos e condenados. Disputam os pregadores entre si, chamando-se uns aos outros de “ignorantes” e até mesmo de idiotas. Quem nos há de apontar qual deles seja o certo? Não é possível que todos sejam autoridades conforme alegam.

*Buda:* — Se pelo simples fato de alguém discordar de outrem é qualificado de “idiota”, nesse caso, todas as “autoridades” eivadas de teorias seriam idiotas. Se cada teoria revelasse a verdade e qualificasse o seu expositor como “autoridade”, então todos eles seriam autoridades. Não espereis ouvir a verdade daquele que chama os outros de “idiota”. Cada um considera a sua própria opinião como “verdadeira” e quem quer que dela discorde é, então, chamado de tolo.

*I.* — O que um deles classifica como “verdade”, diz um outro ser “falso”, e assim por diante. Como pode ser que estejam sempre a discordar, e por que razão não dizem todos eles a mesma coisa?

*Buda:* A verdade é uma só e por esse motivo os sábios nada tem que debater. Mas como cada um desses disputantes tem sua versão pessoal da verdade, as suas contendas são intermináveis.

*I.* — Mas como pode ser que cada uma destas autoridades considere a sua versão pessoal como sendo a própria verdade? Poder-se-á confiar, nesse caso, que a verdade por eles enunciada tenha realmente sido a verdade? Ou será que inventam pura e simplesmente suas teorias?

*Buda:* — Não existe verdade alguma além da que é fornecida pela percepção sensorial. No exato momento em que te aferras ao conceito de que algo é “verdadeiro”, surge o atrito, porque o conceito oposto terá, então, que ser rotulado de falso. Aquele que se deixa iludir pelo que vê e pelo que ouve, pela virtude, por suas vitórias e sucessos, fixa-se em suas ideias e critica os demais. Ao criticar os outros seu egoísmo se expande e, por se considerar autoridade sem prender-se à crítica, torna-se cada vez mais exagerado. É aí então que, num trasbordamento do autoconceito que de si mesmo faz, jacta-se de ser “um sábio” e acredita serem os seus conceitos irrefutáveis. Se alguém o chama de confuso, logo replica “confuso é você”, embora cada qual a seu turno se considere um “sábio”. De cada autoridade se há de ouvir a afirmação de que aqueles que seguem uma filosofia diferente da sua, não conseguirão jamais atingir a pureza e a perfeição. “Meu método é infalível, é o único que conduz à perfeição”, alardeiam em autopromoção todos esses pseudo-sábios. Tais comentários os expõem a ataques por parte das outras autoridades e, conseqüentemente, há cada vez mais disputas. Desta forma, essas pessoas (cada qual aferrada à sua teoria predileta) prosseguem em suas alterações a vida toda. Abstei-vos, portanto, de toda e qualquer teorização com suas inevitáveis disputas. (*Sutta Nipata, Atthaka, 12.*)

## AS BÊNÇÃOS: *MANGALA SUTTA*

Assim, ouvi.

Quando o Bem-Aventurado habitava o mosteiro Anathapindika, no Parque Jeta, na cidade de Savatthi, um *deva*<sup>2</sup> de radiosa beleza apareceu-lhe à meia-noite. Aproximando-se, saudou-o respeitosamente e dirigindo-se ao Bem-Aventurado disse: “Numerosos são os deuses<sup>3</sup> e os homens que discutem sobre as bênçãos que trazem felicidade. Para aqueles que procuram saber quais as verdadeiras coisas benéficas, eu vos peço explicá-las.”

E o Buda falou como se segue:

— Não se associar aos insensatos, mas sim aos sábios, render homenagem àqueles que merecem ser honrados — esta é uma grande bênção.

Viver num lugar que nos traga progresso, recolher os benefícios de méritos adquiridos anteriormente, desenvolver convenientemente o caráter — esta é uma grande bênção.

Ser instruído em ciências e em artes, ser disciplinado e culto, utilizar palavras certas e apropriadas — esta é uma grande bênção.

Cuidar dos pais, tratar bem a esposa e filhos, agir de modo justo — esta é uma grande bênção.

Ser caridoso, honesto, ter cuidado para com a família, realizar boas ações — esta é uma grande bênção.

Abster-se do mal, abster-se de tóxicos, estar atento à prática do bem — esta é uma grande bênção.

Conduzir-se com dignidade e doçura, estar contente e reconhecido, ver e atender a Lei na hora certa — esta é uma grande bênção.

Ser paciente, cortês, procurar a companhia de monges ou sábios, falar da Lei no momento oportuno — esta é uma grande bênção.

Ser ponderado, levar uma vida pura, ter a visão interior profunda das Nobres Verdades e a compreensão absoluta do Nirvana — esta é uma grande bênção.

Manter uma mente imperturbável no turbilhão do mundo, estar livre de tristezas, do apego e do medo — esta é uma grande bênção.

Aqueles que seguem estes princípios nunca serão vencidos, irão sempre em direção à felicidade e para eles isto será uma grande bênção. (*Sutta Nipata* II, 4.)

## A PARÁBOLA DO PANO: *VATTHUPAMA SUTTA*

(*Discurso Sobre as Impurezas da Mente*)

Uma vez, o Bem-Aventurado residia no mosteiro de Anathapindika, no Parque Jeta, em Savatthi, e assim falou:

— Da mesma forma, monges, que um pano sujo e manchado, mergulhado em qualquer tinta (azul, amarela, vermelha, laranja), torna-se de uma cor pouco nítida, porque o tecido está sujo; assim, monges, quando a mente está impura podemos esperar infelizes consequências.

Assim, monges, é que um pano sem manchas, mergulhado em qualquer tinta (azul, amarela, vermelha ou laranja), torna-se de uma cor limpa e nítida, porque o tecido está limpo; do mesmo modo, quando a mente está pura, podemos esperar felizes consequências.

E quais são, monges, as impurezas da mente?

A cobiça e o desejo são impurezas da mente; a maldade é uma impureza da mente; a cólera é uma impureza da mente; a malquerença ou má vontade é uma impureza da mente; a



hipocrisia é uma impureza da mente; a difamação é uma impureza da mente; o ciúme é uma impureza da mente; a fraude é uma impureza da mente; a mentira uma impureza da mente; a obstinação é uma impureza da mente; a impetuosidade é uma impureza da mente; a presunção é uma impureza da mente; a arrogância é uma impureza da mente; a auto-suficiência uma impureza da mente; a negligência é uma impureza da mente.

Assim, ó monges, um monge, sabendo que a cobiça e o desejo são impurezas da mente, essas impurezas da mente, a cobiça e o desejo, ele as rechaça.

Sabendo que a maldade é uma impureza da mente, esta impureza da mente, a maldade, ele a rechaça.

Sabendo que a cólera é uma impureza da mente, esta impureza da mente, a cólera, ele a rechaça.

Sabendo que a malquerença é uma impureza da mente, esta impureza da mente, a malquerença, ele a afasta.

Sabendo que a hipocrisia é uma impureza da mente, esta impureza da mente, a hipocrisia, ele a rechaça.

Sabendo que a difamação é uma impureza da mente, esta impureza da mente, a difamação, ele a rechaça.

Sabendo que o ciúme é uma impureza da mente, esta impureza da mente, o ciúme, ele a afasta.

Sabendo que a avareza é uma impureza da mente, esta impureza da mente, a avareza, ele a rechaça.

Sabendo que a mentira é uma impureza da mente, esta impureza da mente, a mentira, ele a rechaça.

Sabendo que a obstinação é uma impureza da mente, esta impureza da mente, a obstinação, ele a rechaça.

Sabendo que a impetuosidade é uma impureza da mente, esta impureza da mente, a impetuosidade, ele a rechaça.

Sabendo que a presunção é uma impureza da mente, esta impureza da mente, a presunção, ele a rechaça.

Sabendo que a arrogância é uma impureza da mente, esta impureza da mente, a arrogância, ele a rechaça.

Sabendo que a auto-suficiência é uma impureza da mente, esta impureza da mente, a auto-suficiência, ele a rechaça.

Sabendo que a negligência é uma impureza da mente, esta impureza da mente, a negligência, ele a rechaça.

Desta maneira, ó monges, este monge, sabendo que a cobiça e o desejo são impurezas da mente, estas impurezas da mente, a cobiça e o desejo, são rechaçadas.

Desta maneira ele se afirma de uma firme confiança no *Buda*, sabendo:

— Assim é o Bem-Aventurado, o *Arahant*, perfeitamente e plenamente Desperto, perfeito na Sabedoria e na conduta, Conhecedor dos mundos, Guia Incomparável dos seres que precisam ser guiados, Instrutor dos Deuses (seres divinos) e dos homens — o Buda.

Ele torna-se repleto de uma firme confiança na Doutrina — *Dhamma* -, sabendo:

— Bem exposta pelo Bem-Aventurado é a Doutrina, dando resultados aqui mesmo, de um modo imediato, convidando a ser compreendida, conduzindo à perfeição, compreensível para os esclarecidos.

Ele está repleto de uma firme confiança na comunidade — *Sangha* -, sabendo:

A comunidade dos discípulos do Bem-Aventurado é de conduta pura.

A comunidade dos discípulos do Bem-Aventurado é de conduta reta.

A comunidade dos discípulos do Bem-Aventurado é de conduta correta.

A comunidade dos discípulos do Bem-Aventurado é de conduta honesta e decorosa. São, efetivamente, os quatro pares de seres, os oito seres<sup>4</sup>.

Assim, é a Comunidade dos discípulos do Bem-Aventurado digna de oferendas, digna de hospitalidade, digna de dons, digna de respeito; o maior campo de méritos para o mundo.

E, assim, em virtude disto, este monge fica desapegado, emancipado, liberto pensando: — Reafirmo-me numa confiança convicta em Buda (Completa compreensão).

Ele obtém o conhecimento da doutrina, ele obtém o conhecimento da compreensão, obtendo também a felicidade produzida pela doutrina. Naquele que é feliz, nasce a alegria; naquele que é alegre, o corpo se acalma; aquele cujo corpo se acalmou, experimenta o bem-estar; a mente que desfruta o bem-estar se concentra, pensando: “Estou repleto de uma firme confiança na Doutrina.”

Ele alcança o conhecimento da compreensão, alcança o conhecimento da doutrina, alcança a felicidade produzida pela doutrina. Naquele que é feliz, nasce a alegria; naquele que é alegre, o corpo se acalma; aquele cujo corpo se acalmou, sente o bem-estar; a mente daquele que sente o bem-estar se concentra, observando: “Reafirmo-me numa confiança firme na comunidade.”

Ele alcança o conhecimento da compreensão, alcança o conhecimento da doutrina, obtém a felicidade produzida pela doutrina. Naquele que é feliz, nasce a alegria; naquele que é alegre, o corpo se acalma; aquele cujo corpo se acalmou, sente o bem-estar; a mente daquele que sente o bem-estar se concentra, observando: “Em virtude disto, estou desligado, liberto, livre, desapegado, emancipado.”

E então, monges, esse monge dotado de tal moralidade, de tal qualidade, de tal sabedoria, se alimenta sem grãos pretos (pimenta), com caldos de legumes e *curry*, porém sua mente não é afetada por estes alimentos. Da mesma forma, monges, que um tecido sujo e manchado lavado em água clara se toma limpo e de cor nítida, ou o ouro passado pelo cadinho toma-se puro e brilhante, do mesmo modo, este monge, de tal moralidade, de tal qualidade, de tal sabedoria, se alimentando sem grãos pretos com caldos de legumes e *curry*, sua mente não fica afetada por tal alimento.

Permanece irradiando pensamentos de benevolência em uma direção do espaço e, da mesma maneira, em outras direções, para cima, para baixo, através, em cada parte e na totalidade do Universo. Ele permanece irradiando o pensamento de benevolência, amplo, profundo, sem limites e sem ódios, isento de inimizade.

Permanece irradiando pensamentos de compaixão em uma direção no espaço e, da mesma maneira, em outras direções: para cima, para baixo, através, em cada parte e na totalidade do Universo. Ele permanece irradiando o pensamento de compaixão, largo, profundo, sem limites, sem ódios e isento de inimizade.

Permanece irradiando o pensamento de simpatia alegre pela felicidade alheia em uma direção do espaço e, da mesma maneira, em outras direções: para cima, para baixo, através, em cada parte e na totalidade do Universo. Ele permanece irradiando o pensamento de simpatia largo, profundo, sem limites, sem ódio e liberto de inimizade.

Permanece irradiando o pensamento de equanimidade em todas as direções do espaço: para cima, para baixo, através, em cada parte e na totalidade do Universo. Ele permanece irradiando o pensamento de equanimidade largo, profundo, sem limites, sem ódio e liberto de inimizade.

Compreende então: “Isto é assim, existem a involução, a realização, a emancipação ulterior deste estado consciente.” Quando sabe isto e vê, a mente se liberta do obstáculo do desejo sensual, a mente se liberta do obstáculo do desejo de existência, a mente se liberta do obstáculo da ignorância. Quando está liberto, vem o conhecimento: “Isto é a

libertação”; ele sabe: “O nascimento foi destruído, a vida nobre é vivida, aquilo que devia ser concluído está terminado, nada mais resta a ser cumprido.”  
Isto é denominado, ó monges, um monge lavado pelo banho interior.

Durante este tempo, o brâmane Sundarikabharadvaja estava junto do Bem-Aventurado, a quem se dirigiu nestes termos: — O Venerável Gautama vai se banhar no rio Bahuka?

— Por que, brâmane, no Bahuka? O que me fará o rio Bahuka?

— Porque, Venerável Gautama, o Bahuka é conhecido como rio sagrado por inúmeras pessoas; porque, Venerável Gautama, o Bahuka é reconhecido como purificador por numerosas pessoas. Muitos indivíduos se lavam de suas más ações no rio Bahuka.

Então, o Bem-Aventurado dirigiu estas estâncias ao brâmane Sundarikabharadvaja:

— No rio Bahuka tanto quanto no Adhikakka,

No Gaya e no Sundarika,

No Payaga e no Sarassati,

Na corrente do Bahumati,

Um louco cujas ações são negras, por mais que nele se banhe,

Jamais se purificará.

Que fará o Sundarika ou Payaga e o rio Bahuka?

Eles não purificam o homem rancoroso que cometeu más ações

Para aquele que é puro,

É sempre o tempo de Phaggu (mês considerado como propício).

Para o puro, cada dia é sagrado.

Para o puro, que age de modo puro, há sempre vigilância.

Ó brâmane, banha-te aqui,

Estende o pensamento de paz a todos os seres.

Se não usas palavras falsas,

Se não prejudicas vidas,

Se não te apoderas do que não é teu,

Se tens confiança e estás livre de cobiça.

O que irás fazer no rio Gaya?

Teu poço também é o Gaya.

Isto dito, o brâmane Sundarikabharadvaja disse ao Bem-Aventurado: “Maravilhoso, venerável Gautama. Isto se assemelha, venerável Gautama, a levantar aquilo que estava derrubado, revelar aquilo que estava oculto, mostrar o caminho aquele que se extraviou, ou levar uma lâmpada na obscuridade pensando: 'Que aqueles que tem olhos possam ver'; assim, também, o venerável Gautama, tomou clara a doutrina de diversas maneiras. Assim me refugio no venerável Gautama, em sua Doutrina e na comunidade dos monges. Poderei eu ser admitido ao lado do venerável Gautama, poderei eu receber a ordenação?”

Pouco tempo depois, o brâmane Sundarikabharadvaja foi admitido ao lado do Bem-Aventurado e recebeu a ordenação.

Após a sua ordenação, o venerável Bharadvaja, estando só, retirado, vigilante, ardente, resoluto, atingiu rapidamente seu objetivo para a realização do qual os filhos de famílias nobres abandonam o lar para uma vida errante, esse incomparável objetivo da vida santa, ele o alcançou aqui mesmo nesta vida. Compreendeu: “O nascimento é destruído, a vida nobre é vivida, aquilo que ficou por concluir está terminado, nada mais resta a ser cumprido.”

Assim o venerável Bharadvaja se tomou *Arahant*. (*Majjhima-Nikaya*, nr. 7.) \*3

A MAIS ALTA E PERFEITA SABEDORIA:

*MAHA-PRAJNA-PARAMITA* \*\*4

Assim, ouvi, certa vez, o Abençoado, juntamente com vários dos maiores *Bodhisattvas* e um grande número de *Bhikkhus*, se encontrava em Rajagaha, no monte Gridhrakuta. O Abençoado estava absorvido no *Samadhi* e o Nobre Avalokitesvara meditava sobre o profundo *Prajna-paramita*.

O venerável Sariputra, influenciado pelo Abençoado, absorvido no *Samadhi*, perguntou ao Nobre *Bodhisattva* Avalokitesvara: — Se um homem ou uma mulher quisesse estudar o *Prajna-paramita*, como poderia fazê-lo?

O Nobre Avalokitesvara respondeu: — Deve o homem ou mulher primeiramente se livrar de todas as suas ideias egocêntricas. Deverá refletir: “Personalidade? O que é personalidade? Será uma entidade permanente ou será feita de substâncias impermanentes que desaparecem?”

A personalidade é composta dos cinco Agregados do apego: a forma, a sensação, a percepção, a formação mental e a consciência, que são, por natureza, desprovidas de substância própria.

A forma é vazia de qualquer substância própria e o vazio não diferente da forma; na realidade, a forma é o vazio.

Da mesma forma, a sensação é vazia de substância própria, o vazio não é diferente da sensação, nem a sensação é diferente do vazio; na realidade, a sensação é o vazio.

Também a percepção é vazia de substância própria, o vazio não é diferente da percepção, nem a percepção é diferente do vazio; na verdade, a percepção é o vazio.

Também a formação mental é vazia de substância própria, o vazio não é diferente da formação mental, nem a formação mental é diferente do vazio; na verdade, a formação mental é o vazio.

Também a consciência é vazia de substância própria, o vazio não é diferente da consciência, nem a consciência é diferente do vazio; portanto, na verdade, a consciência é o vazio.

Assim sendo, ó Sariputra, todas as coisas que têm a natureza do vazio não tem nem o princípio nem o fim. Eles não são culpados, nem sem culpa; eles não são perfeitos nem imperfeitos. No vazio não há forma, nem sensação, nem percepção, nem formação, nem consciência.

Na Realidade não há olhos, nem ouvidos, nem nariz, nem língua, nem sensibilidade do contato<sup>5</sup>, nem mente. Não há nem visão, nem audição, nem olfato, nem gustação, nem tato, nem processo mental, nem objetos desse processo mental, nem conhecimento<sup>6</sup>, nem ignorância. Não há destruição de objetos ou cessação de conhecimento, nem cessação de ignorância.

Na Realidade (no Absoluto) não há as Quatro Nobres Verdades: não há Dor, nem causa da Dor, nem cessação da Dor, nem Nobre Caminho que leva à cessação da Dor. Não há decadência ou morte, nem destruição dia noção de decadência e morte. Não há o conhecimento do Nirvana, não há obtenção do Nirvana, nem não-obtenção do Nirvana.

Por que não há obtenção do Nirvana? Porque o Nirvana é o domínio do não-”pensar”. Se o ego-alma cia personalidade fosse uma entidade permanente, não se poderia alcançar o Nirvana. Somente porque a personalidade é constituída de elementos impermanentes que se desintegram, essa personalidade pode alcançar o Nirvana. Enquanto o homem estiver à procura da mais alta e perfeita Sabedoria, ele estará ainda habitando o domínio da consciência. Para realizar o Nirvana, ele deve ir além da consciência. No mais profundo *Samadhi*, tendo transcendido a consciência, ele também ultrapassa a discriminação e o conhecimento; transcendendo as garras do medo, ele já estará se deliciando no Nirvana.

A perfeita compreensão e a paciente aceitação disso são a mais alta e perfeita Sabedoria — *Prajna-paramita*. Todos os Budas do passado, presente e futuro, tendo alcançado o mais alto *Samadhi*, se encontram na realização da Suprema Sabedoria.

Assim sendo, ó Sariputra, todos deveriam procurar a auto-realização cia Suprema Sabedoria — *Prajna-paramita*, da verdade Transcendental, Superior, que realiza o fim de todos os sofrimentos, a verdade que é eternamente verdadeira.

Ó *Prajna-paramita*! Verdade Transcendental que se estende ao agitado oceano de vida e morte, leva contigo em segurança todos os teus seguidores para a outra margem, para a Iluminação.

Ouçam o mantra, o Grande, Misterioso Mantra: — Vá, vá em segurança à outra margem, ó *Prajna paramita*! Que assim seja!  
*Gate, gate, para gate, parasam gate, bodhi, svaha!*

#### KISA GOTAMI \*5

Certa vez uma jovem chamada Kisa Gotami teve um filho e este morreu. Transida de dor, ia com o filho morto de casa em casa, pedindo um remédio, e as pessoas diziam: “Está transtornada; a criança está morta.”

Finalmente, Kisa Gotami encontrou um camponês que respondeu à sua súplica, dizendo:

— Não posso dar um remédio para a criança, porém sei de um médico capaz de o dar.

E Kisa Gotami respondeu:

— Suplico-te que me digas quem é.

— Vai ver o Buda.

Kisa Gotami foi ver o Buda e exclamou chorando:

— Senhor meu e mestre; meu filho estava brincando entre as flores e tropeçou numa serpente que se enroscou no seu braço. Ficou logo pálido e silencioso. Não posso aceitar que ele deixe de brincar, ou que deixe meu colo. Senhor meu e mestre, dá-me um remédio que cure o meu filho.

O Senhor Buda respondeu-lhe:

— Sim, irmãzinha, há uma coisa que pode curar teu filho e a ti, se puderes consegui-la, porque os que consultam os médicos tomam o que lhes é receitado.

Procura uma simples semente de mostarda preta, porém só a deves receber de uma casa onde nunca tenha entrado a morte, onde não tenha ainda morrido pai, mãe, filho, nem filha, nem irmão, nem irmã, nem escravo, nem parente.

Aflita, Kisa Gotami foi de casa em casa pedindo o grão de mostarda. As pessoas se compadeciam dela e lhe davam, porém quando ela perguntava se já tinha morrido alguém naquela casa, respondiam:

— Ah! Poucos são os vivos e muitos os mortos. Não despertes nossa dor.

Agradecida, ela lhes devolveu a mostarda e dirigia-se a outros que lhe diziam:

— Aqui está a semente, porém já morreu nosso escravo.

— Aqui está a semente, porém o semeador morreu entre a estação chuvosa e a colheita.

E não encontrou nenhuma casa onde não tivesse morrido alguém.

Kisa Gotami voltou chorosa para o Buda dizendo-lhe:

— Ah! Senhor, não pude encontrar mostarda em casa onde não tivesse havido morte.

Então, entre as flores silvestres, na margem do rio, deixei meu filho, que não queria mamar nem sorrir, e volto para ver teu rosto e beijar teus pés, suplicando-te que me digas onde encontrar esta semente sem deparar, ao mesmo tempo, com a morte, pois, apesar de tudo, não posso crer na morte de meu filho, como todos me disseram e temo tenha acontecido.

O Mestre respondeu-lhe:

— Minha irmã, procurando o que não pudeste encontrar, achaste o amargo bálsamo que eu queria dar-te. Sobre o teu seio dormiu, hoje, o sono da morte o ser que amas. Agora já sabes que todo mundo chora uma dor semelhante à tua. O sofrimento que aflige todos os corações pesa menos do que se concentrado num só. Escuta! Derramaria eu meu sangue se, ao derramá-lo, pudesse deter tuas lágrimas e descobrir o segredo para o amor não causar angústia e, através de prados floridos, não nos conduzir ao sacrifício, qual mudos animais conduzidos por seus donos. A vida corporal do homem acaba partindo-se como vasilha de barro do oleiro. Jovens e adultos, néscios e sábios, todos estão sujeitos à morte. Porém o sábio, que conhece a lei, não se perturba, porque nem pelo pranto, nem pelo desânimo, obtém a paz — a morte não faz caso de lamentações. Morre o homem e seu destino está determinado por suas ações. Embora viva dez ou cem anos, acaba o homem por separar-se de seus parentes ao sair deste mundo. Quem deseja a paz da alma, deve arrancar de sua ferida a flecha do desgosto, da queixa e da lamentação. Bendito será quem vencer a dor. Sepulta tu mesma o teu filho.

Extenuada pela dor, Kisa Gotami sentou-se à beira do caminho, pôs-se a meditar no silêncio do entardecer e disse consigo:

— Quão egoísta sou em minha dor! A morte é o destino comum de tudo o que vive.

Porém neste vale desolado há um caminho que conduz à imortalidade, aquele que elimina todo o egoísmo.

E, sufocando o amor egoísta que sentia por seu filho, enterrou-o no bosque. E foi logo refugiar-se no Buda, e encontrou consolo no *Dharma*, na doutrina que alivia o coração dilacerado pela dor.

## O AMOR DO BODHISATTVA \*6

A lenda que vamos contar exprime o conceito ariano do amor através do *Bodhisattva*, isto é, Buda, antes de ter conhecido a Iluminação.

O *Bodhisattva* percorria o campo à procura daquilo que não sabia. Caminhava a passos lentos, ora perdido em pensamentos, ora interessando-se pela natureza suntuosamente vestida com as

cores do infinitamente inteligente. De repente, viu uma pomba tão cansada de sulcar os ares pesados, que estava prestes a cair. Num último esforço, ela conseguiu chegar junto do sábio e deixou-se cair a seus pés.

— Suplico-te, *Bodhisattva* — gemeu — salva-me! Desde esta manhã que um abutre me persegue. Estou esgotada e só tenho esperança em ti. Vê, lá vem o abutre...está ali!

Com efeito, um enorme pássaro negro aproximava-se do sábio, mas voava também com tanta dificuldade, que fazia pena ver seu esgotamento.

O *Bodhisattva* pegou a pomba, escondeu-a na túnica, e murmurou lhe com toda a sua ternura fraterna:

— Sossega o teu cotação, pombinha. Eu sou o *Bodhisattva* ofereço-te a hospitalidade do meu peito e não tens nada a temer.

Foi então que o abutre pousou diante dele, as plumas em desordem e visivelmente aflito.

— Pelos deuses, — disse ele — já não posso mais, depois desta terrível manhã de caça! *Bodhisattva*, vi-te esconder a pomba debaixo da túnica, dá-ma depressa, porque me sinto desfalecer.

— Podes estar certo de que não a darei, — respondeu o sábio porque lhe prometi que estaria em segurança, e as leis da hospitalidade não podem ser transgredidas sob pena de castigo.

— Essa pomba não te pertence, — explicou o abutre. — É minha. Quando a agarraste, estava no limite das forças e ia, como seria justo, cair em meu poder. Vamos, dá-me o que é meu!

— Impossível!

— Pensa, *Bodhisattva*: eu sou um abutre, é esta a minha natureza imposta pelos deuses, que também me impuseram o meu alimento. Forcei a pomba. Ela é a recompensa do meu trabalho de abutre e deves dá-la a mim.

— Impossível — disse ainda o sábio, mas com a voz pouco segura. — Gostaria muito de te agradar, abutre, mas não te posso dar pelo preço que a pedes. Volta à tua caca, é o que tens de melhor a fazer!

— Voltar à caca? A tua graça é cruel, *Bodhisattva*! Não vês que não sou capaz de voar? Se uma raposa me encontra neste estado, estou perdido! Queres que morra de fome ou seja devorado por um inimigo? Seja, vou morrer, mas a tua consciência sentirá o peso deste crime.

O *Bodhisattva* não precisou meditar muito para compreender que abutre tinha razão, mas a pomba também tinha razão em querer salvar a vida e ele também tinha razão em oferecer a hospitalidade do seu peito. Como podia ele dizer à pomba que era o salário legítimo do abutre? Deveria deixar o abutre devorar a presa?

O seu coração abrasava-se de piedade, de amor e de cruel incerteza.

Sacrificar a pomba inocente? Impossível!

Sacrificar o abutre inocente? Não!

Só restava uma solução, que iluminou o *Bodhisattva*.

— Tens razão, abutre, — disse ele — não te devo privar do teu salário. Vou, portanto, oferecer-te com a minha carne aquilo a que tens direito.

Por milagre, surgiram uma balança e uma faca diante do sábio que, num prato pousou a pomba e, no outro,, um grande pedaço de carne arrancada de seu próprio corpo.

Como o fiel se inclinava para o lado da pomba, o *Bodhisattva* acrescentou um outro tanto da sua carne, depois mais outro... o fiel inclinava-se sempre para o mesmo lado; as quantidades de carne humana não chegavam a pesar tanto quanto a frágil pomba.

Então, o *Bodhisattva* subiu para a balança, cujos pratos se equilibraram imediatamente com uma exatidão rigorosa.

Uma vida por outra vida!

O abutre, que tinha contemplado a cena em silêncio, bateu as e metamorfoseou-se.

— Eu sou o deus Indra, — disse — e queria por-te à prova!

Caiu do céu uma chuva de ambrosia que curou o *Bodhisattva*, a quem o deus anunciou que voltaria a encarnar no corpo do próximo Buda.

Não há dúvida de que estamos diante duma bela lição de amor, completa e edificante: uma vida vale outra vida; a vida de um iniciado não vale mais que o fumo que se evola duma chaminé.

O amor só vale quando é total e se dirige tanto ao nosso irmão abutre, como à nossa irmã pedra, ou ao nosso outro irmão, o grãozinho de areia.

Foi este o ensinamento iniciático do *Bodhisattva*.

1. Costume de alguns povos indo-europeus; ritual que consiste em reverenciar os pontos cardeais com as mãos juntas, suplicando as formas divinas uma graça, a prolongação de um bem presente, etc.

\*1. Walpola Rahula, *L'Enseignement du Bouddha*. Obra citada.

\*2. Os textos do *Sutta Nipata*, *Atthaka*, 5, 8, 11, 12 foram traduzidos pelo Prof. Herbert Wilkes e Dr. Gil Fortes da obra do *Bhikkhu* Sri Y. Nyana.

2. *Deva* significa ser divino, na língua ocidental, anjo.

3. Deuses, traduzido como seres divinos.

4. Referência àqueles que tem a experiência espiritual própria dos quatro estágios da Iluminação, que é duplo: pelo Caminho e pelo Fruto — *Phala* -. veja Graus de Iluminação e Os oito tipos de Nobres Discípulos.

\*3 Walpola Rahula, *L'Enseignement du Bouddha*. Tradução da Pali Text Society-Rhys Davids. Obra citada.

\*\*4 Dwight Goddard, *A Buddhist Bible*. Obra citada.

5. Corporalidade e tato.

6. Consciência.

\*5 Resumo da tradução do Yogi Kharishnanda, *Evangelho de Buda*, Editora Pensamento.

\*6 Tradução de Maria Auxiliadora Willieme do *Livro dos Senhores do Mundo*, de Robert Charroux.





