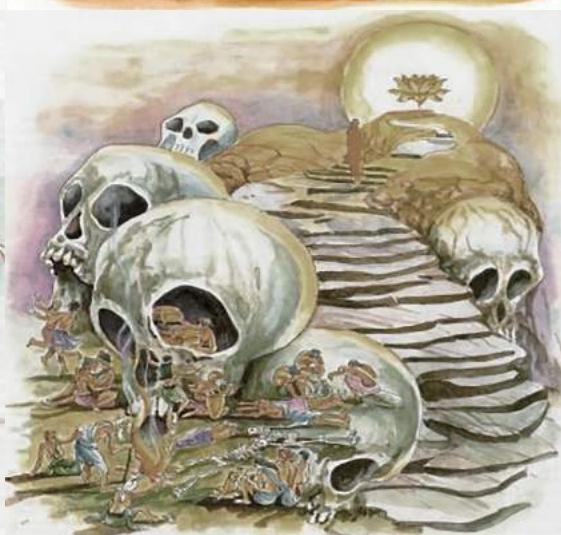
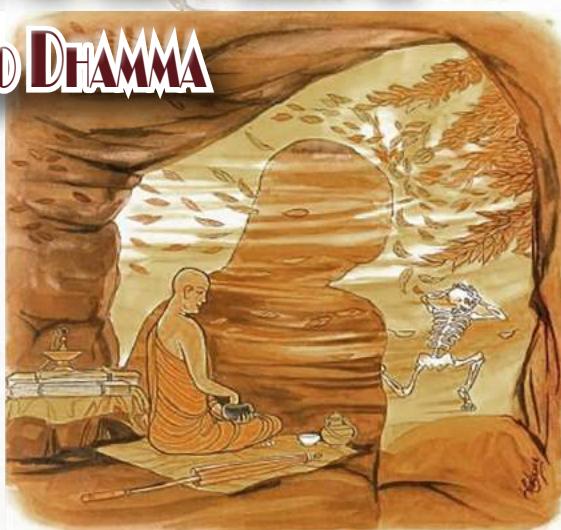
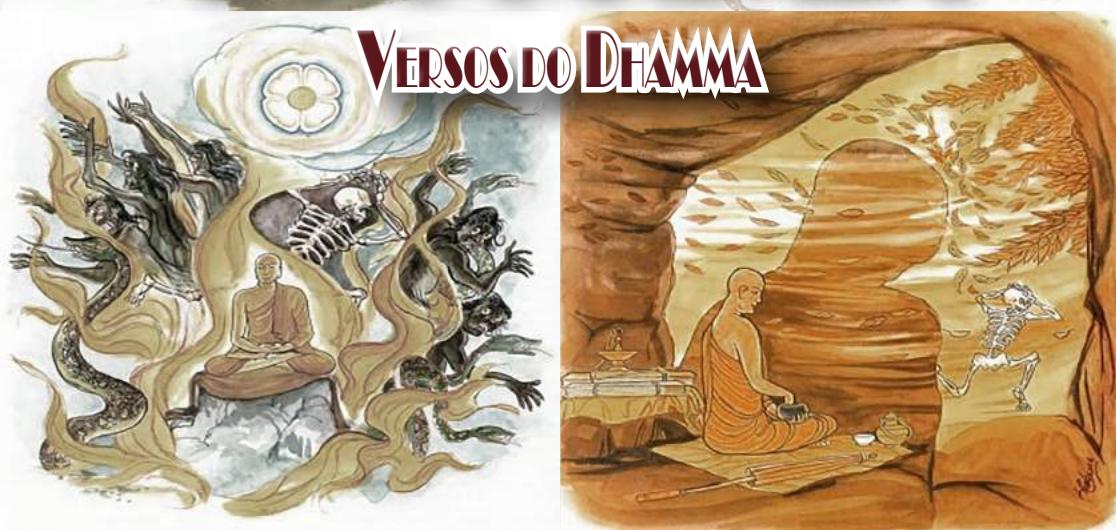


DHAMMAPADA



DHAMMAPADA

VERSOS DO DHAMMA

Desde tempos remotos até os dias de hoje o *DHAMMAPADA* tem sido considerado como a expressão mais sucinta dos ensinamentos do *BUDA* encontrados no Cânone em *PALI*. Nos países do Budismo *THERAVADA* a influência do *DHAMMAPADA* está em todos os lugares. É uma fonte fecunda para sermões e discussões, um guia para resolver os incontáveis problemas da vida do dia a dia, uma cartilha para a instrução de noviços nos monastérios.

A versão do *DHAMMAPADA* publicada no *Acesso ao Insight* foi traduzida do livro “*TREASURY OF TRUTH — ILLUSTRATED DHAMMAPADA*” de autoria do Venerável WERAGODA SARADA MAHA THERO. Nesse livro o Venerável oferece uma cuidadosa tradução dos versos em *PALI*, bem como copiosas notas explicativas que auxiliam no entendimento dos versos que em alguns casos podem parecer um tanto abstrusos — principalmente para os novatos no Budismo. Cada verso é ilustrado com uma imagem que foi obtida do livro original. O livro também traz as histórias que criaram as situações para que os versos fossem recitados pelo *BUDA*. Essas histórias — que constituem o comentário Canônico do *DHAMMAPADA* — devido ao seu volume não foram traduzidas para o português.

As palavras, expressões, termos e símbolos na cor  indicam um link para o destino referente a eles. O símbolo  indica um link com uma página na internet; para acessá-la é necessária conexão com a internet e um aplicativo navegador. O símbolo  indica um retorno ao verso referente à nota em questão. O símbolo  indica um link para o *SUMÁRIO* no início da obra.

ABREVIACÕES

As seguintes abreviações aparecem com frequência no Acesso ao Insight:

Textos em *PALI*:

- NA** *ANGUTTARA NIKAYA* 
- AA** *ANGUTTARA NIKAYA ATTHAKATHA* (comentário do *ANGUTTARA NIKAYA*)
- Cv** *CULLAVAGGA* (*VINAYA PITAKA*)
- DHP** *DHAMMAPADA*
- DHPA** *DHAMMAPADATTHAKATHA* (comentário do *DHAMMAPADA*)
- DN** *DIGHA NIKAYA* 
- DA** *DIGHA NIKAYA ATTHAKATHA* (comentário do *DIGHA NIKAYA*)
- It** *ITIVUTTAKA* 
- KN** *KHUDDAKA NIKAYA* 
- KHP** *KHUDDAKAPATHA* 
- KHPA** *KHUDDAKAPATHATTHAKATHA* (comentário do *KHUDDAKAPATHA*)
- MN** *MAJJHIMA NIKAYA* 
- MA** *MAJJHIMA NIKAYA ATTHAKATHA* (comentário do *MAJJHIMA NIKAYA*)
- MT** *MAJJHIMA NIKAYA TIKA* (comentário do *MAJJHIMA NIKAYA*)
- Mv** *MAHAVAGGA* (*VINAYA PITAKA*)
- MILN** *MILINDAPAÑHA*
- Nd** *NIDDESA*
- NETT** *NETTIPAKARANA*
- NIDDI** *MAHANIDDESA*
- NIDDII** *CULANIDDESA*
- PATIS** *PATISAMBHIDAMAGGA*
- SNP** *SUTTA NIPATA* 
- SN** *SAMYUTTA NIKAYA* 
- SPK** *SARATTHAPPAKASINI, SAMYUTTA NIKAYA ATTHAKATHA* (comentário do *SAMYUTTA NIKAYA*)
- THAG** *THERAGATHA*
- THIG** *THERIGATHA*
- Up** *UDANA* 
- Vbh** *VIBHANGA*
- Vsm** *VISUDDHIMAGGA*

Na maior parte das páginas dos Textos do Budismo **THERAVADA**, referências a **DN**, **MN**, **KHP**, e **It** são relativas a discursos (**SUTTA**). As referências a **DHP** são ao verso. As referências a **Mv** são ao capítulo, seção e sub seção. As referências a outros textos são à seção (**SAMYUTTA**, **NIPATA** ou **VAGGA**) e discurso. Embora autores de alguns livros usem uma abreviação e numeração de **SUTTAS** ligeiramente diferentes, o sistema descrito acima é o preferido neste web site.

Outras Abreviações:

- BPS**.....*Buddhist Publication Society* (Sri Lanka)
COMM.....Comentários
COMYComentários
PTS.....*Pali Text Society* (GB)
SKT.....*Sanskrito*
🌐.....Indica um link para um site

SUMÁRIO

DHAMMAPADA.....	III	DHP 26.....	20	DHP 54.....	48
ABREVIASÕES	V	DHP 27.....	21	DHP 55.....	48
INTRODUÇÃO AO DHAMMAPADA ...		DHP 28.....	21	DHP 56.....	49
.....	XIII	DHP 29.....	21	DHP 57.....	49
		DHP 30.....	22	DHP 58.....	49
1.		DHP 31.....	22	DHP 59.....	50
YAMAKAVAGGA		DHP 32.....	22	NOTAS – 4. PUPPHAVAGGA....	51
VERSORS GÊMEOS		NOTAS – 2. APPAMADAVAGGA.23			
DHP 1.....	3			5.	
DHP 2.....	3			BALAVAGGA	
DHP 3.....	3	3.		TOLOS	
DHP 4.....	4	CITTAVAGGA			
DHP 5.....	4	MENTE		DHP 60.....	61
DHP 6.....	4	DHP 33.....	33	DHP 61.....	61
DHP 7.....	5	DHP 34.....	33	DHP 62.....	61
DHP 8.....	5	DHP 35.....	33	DHP 63.....	62
DHP 9.....	5	DHP 36.....	34	DHP 64.....	62
DHP 10.....	6	DHP 37.....	34	DHP 65.....	62
DHP 11.....	6	DHP 38.....	34	DHP 66.....	63
DHP 12.....	6	DHP 39.....	35	DHP 67.....	63
DHP 13.....	7	DHP 40.....	35	DHP 68.....	63
DHP 14.....	7	DHP 41.....	35	DHP 69.....	64
DHP 15.....	7	DHP 42.....	36	DHP 70.....	64
DHP 16.....	8	DHP 43.....	36	DHP 71.....	64
DHP 17.....	8	NOTAS – 3. CITTAVAGGA....37		DHP 72.....	65
DHP 18.....	8			DHP 73.....	65
DHP 19.....	9	4.		DHP 74.....	65
DHP 20.....	9	PUPPHAVAGGA		DHP 75.....	66
NOTAS – 1.YAMAKAVAGGA	10	FLORES		NOTAS – 5. BALAVAGGA	67
		DHP 44.....	45		
		DHP 45.....	45	6.	
2.		DHP 46.....	45	PANDITAVAGGA	
APPAMADAVAGGA		DHP 47.....	46	SÁBIOS	
DILIGÊNCIA		DHP 48.....	46	DHP 76.....	75
DHP 21.....	19	DHP 49.....	46	DHP 77.....	75
DHP 22.....	19	DHP 50.....	47	DHP 78.....	75
DHP 23.....	19	DHP 51.....	47	DHP 79.....	76
DHP 24.....	20	DHP 52.....	47	DHP 80.....	76
DHP 25.....	20	DHP 53.....	48	DHP 81.....	76

DHP 82.....	77	DHP 113.....	111	DHP 144.....	138
DHP 83.....	77	DHP 114.....	111	DHP 145.....	138
DHP 84.....	77	DHP 115.....	112	NOTAS - 10. DANDAVAGGA ..	139
DHP 85.....	78	NOTAS - 8. SAHASSAVAGGA..	113		
DHP 86.....	78			11.	
DHP 87.....	78			JARAVAGGA	
DHP 88.....	79	PAPAVAGGA		VELHICE	
DHP 89.....	79	O MAL			
NOTAS - 6. PANDITAVAGGA....	80	DHP 116.....	121	DHP 146.....	149
		DHP 117.....	121	DHP 147.....	149
7.		DHP 118.....	121	DHP 148.....	149
ARAHANTAVAGGA		DHP 119.....	122	DHP 149.....	150
ARAHANTS		DHP 120.....	122	DHP 150.....	150
DHP 90.....	95	DHP 121.....	122	DHP 151.....	150
DHP 91.....	95	DHP 122.....	123	DHP 152.....	151
DHP 92.....	95	DHP 123.....	123	DHP 153.....	151
DHP 93.....	96	DHP 124.....	123	DHP 154.....	151
DHP 94.....	96	DHP 125.....	124	DHP 155.....	152
DHP 95.....	96	DHP 126.....	124	DHP 156.....	152
DHP 96.....	97	DHP 127.....	124	NOTAS - 11. JARAVAGGA	153
DHP 97.....	97	DHP 128.....	125		
DHP 98.....	97	NOTAS - 9. PAPAVAGGA	126	12.	
DHP 99.....	98			ATTAVAGGA	
NOTAS - 7. ARAHANTAVAGGA.99				O EU	
		10.			
		DANDAVAGGA		DHP 157.....	157
8.		PUNIÇÃO		DHP 158.....	157
SAHASSAVAGGA		DHP 129.....	133	DHP 159.....	157
MILHARES		DHP 130.....	133	DHP 160.....	158
DHP 100.....	107	DHP 131.....	133	DHP 161.....	158
DHP 101.....	107	DHP 132.....	134	DHP 162.....	158
DHP 102.....	107	DHP 133.....	134	DHP 163.....	159
DHP 103.....	108	DHP 134.....	134	DHP 164.....	159
DHP 104.....	108	DHP 135.....	135	DHP 165.....	159
DHP 105.....	108	DHP 136.....	135	DHP 166.....	160
DHP 106.....	109	DHP 137.....	135	NOTAS - 12. ATTAVAGGA	161
DHP 107.....	109	DHP 138.....	136		
DHP 108.....	109	DHP 139.....	136	13.	
DHP 109.....	110	DHP 140.....	136	LOKAVAGGA	
DHP 110.....	110	DHP 141.....	137	O MUNDO	
DHP 111.....	110	DHP 142.....	137	DHP 167.....	165
DHP 112.....	111	DHP 143.....	137	DHP 168.....	165
				DHP 169.....	165

DHP 170	166	DHP 201	184	DHP 233	201
DHP 171	166	DHP 202	184	DHP 234	201
DHP 172	166	DHP 203	185		
DHP 173	167	DHP 204	185	18.	
DHP 174	167	DHP 205	185	MALAVAGGA	
DHP 175	167	DHP 206	186	IMPUREZAS	
DHP 176	168	DHP 207	186	DHP 235	205
DHP 177	168	DHP 208	186	DHP 236	205
DHP 178	168	NOTAS - 15. SUKHAVAGGA ..	187	DHP 237	205
NOTAS - 13. LOKAVAGGA	169			DHP 238	206
		16.		DHP 239	206
14.		PIYAVAGGA		DHP 240	206
BUDDHAVAGGA		AFEIÇÃO		DHP 241	207
O BUDA				DHP 242	207
DHP 179	173	DHP 209	191	DHP 243	207
DHP 180	173	DHP 210	191	DHP 244	208
DHP 181	173	DHP 211	191	DHP 245	208
DHP 182	174	DHP 212	192	DHP 246	208
DHP 183	174	DHP 213	192	DHP 247	209
DHP 184	174	DHP 214	192	DHP 248	209
DHP 185	175	DHP 215	193	DHP 249	209
DHP 186	175	DHP 216	193	DHP 250	210
DHP 187	175	DHP 217	193	DHP 251	210
DHP 188	176	DHP 218	194	DHP 252	210
DHP 189	176	DHP 219	194	DHP 253	211
DHP 190	176	DHP 220	194	DHP 254	211
DHP 191	177			DHP 255	211
DHP 192	177	17.		NOTAS - 18. MALAVAGGA ..	212
DHP 193	177	KODHAVAGGA			
		RAIVA			
DHP 194	178	DHP 221	197		
DHP 195	178	DHP 222	197	19.	
DHP 196	178	DHP 223	197	DHAMMATTHAVAGGA	
NOTAS - 14. BUDDHAVAGGA	179	DHP 224	198	JUSTO	
		DHP 225	198		
15.		DHP 226	198	DHP 256	215
SUKHAVAGGA		DHP 227	199	DHP 257	215
FELICIDADE		DHP 228	199	DHP 258	215
DHP 197	183	DHP 229	199	DHP 259	216
DHP 198	183	DHP 230	200	DHP 260	216
DHP 199	183	DHP 231	200	DHP 261	216
DHP 200	184	DHP 232	200	DHP 262	217
				DHP 263	217
				DHP 264	217

DHP 265	218	DHP 295	236	DHP 325	254
DHP 266	218	DHP 296	237	DHP 326	255
DHP 267	218	DHP 297	237	DHP 327	255
DHP 268	219	DHP 298	237	DHP 328	255
DHP 269	219	DHP 299	238	DHP 329	256
DHP 270	219	DHP 300	238	DHP 330	256
DHP 271	220	DHP 301	238	DHP 331	256
DHP 272	220	DHP 302	239	DHP 332	257
NOTAS - 19.		DHP 303	239	DHP 333	257
DHAMMATTHAVAGGA	221	DHP 304	239	NOTAS - 23. NAGAVAGGA ..	258
		DHP 305	240		
20.		NOTAS - 21. PAKINNAVAGGA.....		24.	
MAGGAVAGGA		241	TANHAVAGGA	
O CAMINHO				O DESEJO	
DHP 273	225	22.		DHP 334	261
DHP 274	225	NIRAYAVAGGA		DHP 335	261
DHP 275	225	INFERNO		DHP 336	261
DHP 276	226	DHP 306	245	DHP 337	262
DHP 277	226	DHP 307	245	DHP 338	262
DHP 278	226	DHP 308	245	DHP 339	262
DHP 279	227	DHP 309	246	DHP 340	263
DHP 280	227	DHP 310	246	DHP 341	263
DHP 281	227	DHP 311	246	DHP 342	263
DHP 282	228	DHP 312	247	DHP 343	264
DHP 283	228	DHP 313	247	DHP 344	264
DHP 284	228	DHP 314	247	DHP 345	264
DHP 285	229	DHP 315	248	DHP 346	265
DHP 286	229	DHP 316	248	DHP 347	265
DHP 287	229	DHP 317	248	DHP 348	265
DHP 288	230	DHP 318	249	DHP 349	266
DHP 289	230	DHP 319	249	DHP 350	266
NOTAS - 20. MAGGAVAGGA..	231	NOTAS - 22. NIRAYAVAGGA .	250	DHP 351	266
				DHP 352	267
21.		23.		DHP 353	267
PAKINNAVAGGA		NAGAVAGGA		DHP 354	267
MISCELÂNEA		O ELEFANTE		DHP 355	268
DHP 290	235	DHP 320	253	DHP 356	268
DHP 291	235	DHP 321	253	DHP 357	268
DHP 292	235	DHP 322	253	DHP 358	269
DHP 293	236	DHP 323	254	DHP 359	269
DHP 294	236	DHP 324	254	NOTAS - 24. TANHAVAGGA ..	270

25.				
<i>BHIKKHUVAGGA</i>	DHP 392.....	288	C	312
<i>O MONGE</i>	DHP 393.....	288	D	314
DHP 360.....	DHP 394.....	288	E	316
DHP 361.....	DHP 395.....	289	F	316
DHP 362.....	DHP 396.....	289	G	316
DHP 363.....	DHP 397.....	289	H	317
DHP 364.....	DHP 398.....	290	I	317
DHP 365.....	DHP 399.....	290	J	318
DHP 366.....	DHP 400.....	290	K	318
DHP 367.....	DHP 401.....	291	L	320
DHP 368.....	DHP 402.....	291	M	321
DHP 369.....	DHP 403.....	291	N	323
DHP 370.....	DHP 404.....	292	O	324
DHP 371.....	DHP 405.....	292	P	324
DHP 372.....	DHP 406.....	292	Q	327
DHP 373.....	DHP 407.....	293	R	328
DHP 374.....	DHP 408.....	293	S	328
DHP 375.....	DHP 409.....	293	T	333
DHP 376.....	DHP 410.....	294	U	334
DHP 377.....	DHP 411.....	294	V	335
DHP 378.....	DHP 412.....	294	W	339
DHP 379.....	DHP 413.....	295	XYZ	339
DHP 380.....	DHP 414.....	295		
DHP 381.....	DHP 415.....	295	GLOSSÁRIO DE TERMOS BUDISTAS	
DHP 382.....	DHP 416.....	296	EM PORTUGUÊS	
<i>NOTAS – 25. BHIKKHUVAGGA....</i>	DHP 417.....	296	A	343
.....	DHP 418.....	296	B	343
26.	DHP 419.....	297	C	344
<i>BRAHMANAVAGGA</i>	DHP 420.....	297	D	344
<i>O BRÂMANE</i>	DHP 421.....	297	E	344
DHP 383.....	DHP 422.....	298	F	345
DHP 384.....	DHP 423.....	298	G	345
DHP 385.....		299	H	345
DHP 386.....			I	345
DHP 387.....			J	345
DHP 388.....	GLOSSÁRIOS:		L	345
DHP 389.....			M	346
DHP 390.....	GLOSSÁRIO DE TERMOS BUDISTAS		N	346
DHP 391.....	EM PALI		O	346
	A	305	P	346
	B	310	Q	347

R	347
S	347
T	347
U	348
V	348
XZ	348

INTRODUÇÃO
AO
DHAMMAPADA

INTRODUÇÃO AO DHAMMAPADA

por
BHIKKHU BODHI

Desde tempos remotos até os dias de hoje o *DHAMMAPADA* tem sido considerado como a expressão mais sucinta dos ensinamentos do *BUDA* encontrados no Cânone *PALI* e o principal testamento espiritual do Budismo antigo. Nos países que seguem a escola *TERAVADA* do Budismo — como o Sri Lanka, a Birmânia e a Tailândia — a influência do *DHAMMAPADA* está em todos os lugares. É uma fonte fecunda para sermões e discussões, um guia para resolver os incontáveis problemas da vida do dia a dia, uma cartilha para a instrução de noviços nos monastérios. Mesmo dos contemplativos experientes — retirados para uma ermida na floresta ou para uma caverna na montanha para uma vida de meditação — pode-se esperar que contem com uma cópia do livro entre suas poucas posses materiais. No entanto a admiração que o *DHAMMAPADA* suscitou não se limitou aos seguidores declarados do Budismo. Onde quer que ele tenha se tornado conhecido, sua seriedade moral, compreensão realista da vida humana, sabedoria aforística e a mensagem inspiradora de um caminho para a liberdade do sofrimento fizeram com que ele ganhasse a devoção e a veneração daqueles sensíveis para o bem e para a verdade.

O expositor dos versos que compõem o *DHAMMAPADA* é o sábio indiano chamado

de *BUDA* — um título honorífico que significa “o Iluminado” ou “o Despertado”. A história deste venerável personagem tem sido muitas vezes coberta de adornos literários e de mescla com lendas, mas o histórico essencial de sua vida é simples e claro. Ele nasceu no século VI a.C., filho de um rei dirigente sobre um pequeno estado nos contrafortes do Himalaia, onde atualmente é o Nepal. O nome que lhe deram foi *SIDDHATTHA* e o nome de sua família, *GOTAMA* (em sânscrito: *SIDDHARTHA GAUTAMA*). Crescido no luxo, preparado por seu pai para ser o herdeiro do trono, em sua juventude ele passou por um encontro profundamente perturbador com os sofrimentos da vida, e como resultado ele perdeu todo o interesse nos prazeres e privilégios de governar. Uma noite, em seu 29º ano, ele fugiu da cidade real e entrou na floresta para viver como um asceta, decidido a encontrar uma forma para a libertação do sofrimento. Durante 6 anos ele experimentou com diferentes sistemas de meditação e se submeteu a severas austeridades, mas descobriu que essas práticas não o aproximavam nem um pouco de seu objetivo. Finalmente, em seu 35º ano, enquanto estava sentado em profunda meditação sob uma árvore em *GAYA*, ele alcançou a Suprema Iluminação e se tornou — no sentido mais correto do título — o *BUDA*, o Iluminado. Posteriormente, por 45 anos ele viajou

por todo o norte da Índia proclamando as verdades que havia descoberto e fundando uma ordem de monges e monjas para darem continuidade à sua mensagem. Na idade dos 80 anos — depois de uma longa e frutuosa vida — ele faleceu pacificamente na pequena cidade de *KUSINARA*, rodeado por um grande número de discípulos.

Para seus seguidores o *BUDA* não é um deus, uma encarnação divina ou um profeta com uma mensagem da revelação divina, mas um ser humano que por seu próprio esforço e inteligência atingiu a mais alta realização espiritual de que o homem é capaz: a sabedoria perfeita, a completa iluminação, a completa purificação da mente. Sua função em relação à humanidade é a de um professor — um professor do mundo que por compaixão aponta para os outros o caminho para *NIBBANA* (em sânscrito: *NIRVANA*), a libertação final do sofrimento. Seu ensinamento — conhecido como o *DHAMMA* — oferece um conjunto de instruções explicando a verdadeira natureza da existência e mostrando o caminho que conduz à libertação. Livre de todos os dogmas e das reivindicações inescrutáveis de autoridade, o *DHAMMA* é fundado solidamente sobre a própria clara compreensão que o *BUDA* teve da realidade, e leva a pessoa que o pratica a esse mesmo entendimento — o conhecimento que arranca as raízes do sofrimento.

O título “*DHAMMAPADA*” — que os antigos compiladores das escrituras budistas atribuíram a essa antologia — significa *porções, aspectos, partes* ou

versos do DHAMMA. Foi dado esse título ao trabalho porque em seus 26 capítulos ele abrange os múltiplos aspectos dos ensinamentos do *BUDA*, oferecendo uma variedade de pontos de vista a partir dos quais se pode ter um vislumbre de seu cerne. Considerando que os discursos mais longos do *BUDA* contidos nas seções em prosa do Cânone normalmente procedem metódicamente, desdobrando-se de acordo com a estrutura sequencial da doutrina, o *DHAMMAPADA* não tem esse arranjo tão sistemático. O trabalho é simplesmente uma coleção de versos inspiradores ou pedagógicos sobre os fundamentos do *DHAMMA*, para ser usado como base para o benefício espiritual pessoal e para a instrução. Em qualquer capítulo vários versos sucessivos podem ter sido falados pelo *BUDA* em uma única ocasião e, assim, irão apresentar entre si um desenvolvimento significativo ou um conjunto de variações sobre um tema. Mas em geral a lógica por trás do agrupamento dos versos em um capítulo é apenas estarem relacionados a um tema em comum. Os títulos dos 26 capítulos, assim, funcionam como uma espécie de rubrica para classificar os diversos pronunciamentos poéticos do Mestre, e a razão por trás da inclusão de qualquer verso em um capítulo particular é a menção do assunto indicado no título do capítulo. Em alguns casos (Capítulos 4 e 23) esse pode ser um símbolo metafórico em vez de um ponto da doutrina. Também parece não haver um planejamento intencional na ordem dos capítulos, embora em certos pontos uma sutil linha de desenvolvimento possa ser discernida.

Os ensinamentos do *BUDA*, vistos em sua totalidade, se interligam em um único e perfeitamente coerente sistema de pensamento e prática que ganha a sua unidade no seu objetivo final — a realização da libertação do sofrimento. Mas os ensinamentos inevitavelmente emergem da condição humana como a sua matriz e ponto de partida, e portanto devem ser expressados de uma tal forma que possam alcançar os seres humanos que estão em diferentes níveis de desenvolvimento espiritual, com seus mais diversos problemas, objetivos, preocupações e com as suas mais variadas capacidades de entendimento. Então, assim como a água, embora seja uma em essência, assume formas diferentes de acordo com os recipientes em que ela é despejada, da mesma forma o *DHAMMA* da libertação assume diferentes formas em resposta às necessidades dos seres a serem ensinados. Essa diversidade — já bastante evidente nos discursos em prosa — torna-se ainda mais evidente no meio dos versos altamente condensados, espontâneos e intuitivos utilizados no *DHAMMAPADA*. O efeito de libertação mais intensificado pode resultar das aparentes inconsistências que podem deixar confusos os desavisados. Por exemplo, em muitos versos o *BUDA* elogia certas práticas pois estas conduzem a um nascimento celestial, mas em outros ele desencoraja os discípulos a aspirarem aos paraísos e exalta aqueles que não se deleitam com os prazeres celestiais (*DHP*

187, DHP 417).

Muitas vezes ele prescreve ações meritórias, mas em outros lugares ele exalta aquele que foi para além do mérito e demérito (*DHP 39, DHP 412*). Sem uma compreensão da estrutura subjacente ao *DHAMMA*, tais declarações vistas lado a lado vão parecer incompatíveis e podem até levar a um julgamento precipitado de que o ensinamento se auto-contradiz.

A chave para resolver essas aparentes discrepâncias é o reconhecimento de que o *DHAMMA* assume sua formulação para as necessidades das diversas pessoas para quem ele é discursado, bem como para a diversidade de necessidades que possam coexistir mesmo em um único indivíduo. Para dar sentido aos vários enunciados encontrados no *DHAMMAPADA* vamos sugerir um esquematismo de quatro níveis para ser usado na determinação da intenção por trás de qualquer verso particular encontrado no trabalho, e assim entender seu lugar correto na visão sistemática total do *DHAMMA*. Este esquematismo de quatro níveis se desenvolve a partir de uma antiga máxima de interpretação que sustenta que os ensinamentos do *BUDA* são projetados para atender a três objetivos principais: **bem-estar humano no aqui e agora, um renascimento favorável na próxima vida, e a realização da felicidade última**. Chega-se aos quatro níveis separando o objetivo último em duas etapas: *caminho* e *fruto*.



(1º) O primeiro nível é o da preocupação com o estabelecimento

do bem-estar e felicidade na esfera imediatamente visível das relações humanas concretas. O objetivo desse nível é mostrar ao homem o caminho para viver em paz consigo mesmo e com seus semelhantes, para cumprir suas responsabilidades familiares e sociais e para conter a mágoa, o conflito e a violência que infectam as relações humanas e trazem um sofrimento tão imenso para o indivíduo, para a sociedade e para o mundo como um todo. As orientações adequadas para este nível são muito parecidas com as prescrições éticas básicas propostas pela maioria das grandes religiões do mundo, mas no ensinamento Budista elas estão livres de amarras teísticas e estão baseadas em dois fundamentos diretamente verificáveis: a preocupação com a própria integridade da pessoa e felicidade à longo prazo, e a preocupação com o bem-estar daqueles que podem ser afetados pelas ações da pessoa (*DHP 129-132*). O conselho mais geral do *DHAMMAPADA* é evitar todo mal, cultivar o bem e purificar a própria mente (*DHP 183*). Mas para dissipar quaisquer dúvidas que o discípulo possa ter do que ele deve evitar e do que ele deve cultivar, outros versos fornecem diretrizes mais específicas. Deve-se evitar a irritabilidade na ação, palavra e pensamento e treinar o autocontrole (*DHP 231-234*). Deve-se aderir aos cinco preceitos — o código moral fundamental do Budismo que ensina a abstinência de destruir a vida, de roubar, de ter um comportamento sexual impróprio, de mentir e de tomar intoxicantes. Alguém que transgride essas cinco regras de treinamento “arranca sua própria

raiz mesmo nesse mundo” (*DHP 246-247*). O discípulo deve tratar todos os seres com bondade e compaixão, viver honestamente e corretamente, controlar seus desejos sensuais, falar a verdade e viver uma vida moderada e justa e cumprir diligentemente os seus deveres, tais como o ajudar os pais, sua família e aos contemplativos e brâmanes que dependem dos leigos para o seu sustento (*DHP 332-333*).

Um grande número de versos relativos a este primeiro nível estão preocupados com a resolução de conflitos e de hostilidades. Discussões devem ser evitadas pela paciência e o perdão — já que responder ao ódio com ódio somente mantém o ciclo de vingança e retaliação. A verdadeira conquista do ódio é alcançada pelo não-ódio, pela tolerância, pelo amor (*DHP 4-6*). Não se deve responder à linguagem grosseira, mas manter o silêncio (*DHP 134*). Não se deve ceder à raiva, mas controlá-la tal como um cocheiro controla uma carruagem (*DHP 222*). Em vez de manter a atenção nos defeitos dos outros, o discípulo é exortado a examinar seus próprios defeitos e fazer um esforço contínuo para remover suas impurezas — assim como um ourives purifica a prata (*DHP 50, DHP 239*). Mesmo que ele tenha cometido o mal no passado não há necessidade de abatimento ou desespero, porque os hábitos do homem podem ser radicalmente alterados — e alguém que abandona o mal pelo bem ilumina este mundo, tal como a lua liberta das nuvens (*DHP 173*).

As qualidades genuínas que

distinguem um homem de virtude são a generosidade, a honestidade, a paciência e a compaixão (*DHP 223*). Ao desenvolver e dominar essas qualidades dentro de si mesmo, um homem vive em harmonia com sua própria consciência e em paz com seus semelhantes. O aroma

da virtude — o *BUDA* declara — é mais doce que o perfume de todas as flores e perfumes (*DHP 55-56*). O homem bom brilha de longe — tal como as montanhas do Himalaia —, e onde quer que vá é amado e respeitado (*DHP 303-304*).



(2º) No seu segundo nível de ensinamento o *DHAMMAPADA* mostra que a moralidade não esgota sua importância na contribuição para a felicidade humana aqui e agora, mas que ela também exerce uma influência muito mais crítica na moldagem do destino pessoal. Esse nível começa com o reconhecimento — por reflexão — de que a situação humana requer um contexto mais satisfatório para a ética do que meros apelos altruístas podem proporcionar. Por um lado o nosso senso inato de justiça moral exige que a bondade seja recompensada com a felicidade e o mal com o sofrimento; por outro lado nossa experiência típica nos mostra pessoas virtuosas cercadas de dificuldades e aflições e pessoas completamente más vivendo nas ondas da prosperidade. (*DHP 119-120*). A intuição moral nos diz que se houver qualquer valor de longo prazo para a retidão, o desequilíbrio deverá ser corrigido de alguma forma. A situação atual não produz uma solução evidente, mas o ensinamento do *BUDA* revela o fator necessário para defender nosso grito por justiça moral em uma lei universal e impessoal que reina sobre toda a existência senciente. Essa é a lei de *KAMMA* (em sânscrito: *KARMA*) — da ação e seu fruto —, que garante que a ação com

conteúdo moral não desaparece no nada, mas no devido tempo encontra a devida retribuição: o bem com a felicidade, o mal com o sofrimento.

No entendimento popular *KAMMA* é por vezes identificado com destino — mas isso é um completo equívoco, totalmente inaplicável à doutrina budista. *KAMMA* significa *ação intencional, ação que surge da intenção* — que pode se manifestar exteriormente através de ações corporais ou da linguagem ou permanecer internamente como pensamentos, desejos e emoções não expressados. O *Buda* distingue *KAMMA* em dois tipos éticos principais: *KAMMA* prejudicial — a ação enraizada em estados mentais de cobiça, raiva e delusão —, e *KAMMA* benéfico — a ação enraizada em estados mentais de generosidade ou desapego, benevolência e sabedoria. As ações intencionais que uma pessoa realiza no decorrer de sua vida podem desaparecer da memória sem deixar vestígios, mas uma vez realizadas elas deixam impressões sutis sobre a mente — sementes com potencial para se frutificarem no futuro quando encontrarem condições favoráveis ao seu amadurecimento.

O campo objetivo no qual as sementes

de **KAMMA** amadurecem é o processo de renascimentos chamado **SAMSARA**. Nos ensinamentos do **BUDA** a vida não é vista como uma ocorrência isolada — que começa espontaneamente com o nascimento e termina na aniquilação completa na morte. Em vez disso, cada existência é vista como parte de uma série de existências individualizadas que não tem um começo discernível no tempo e que continuará enquanto o desejo por ser/existir estiver intacto. O renascimento pode ocorrer em vários mundos. Não existem apenas os conhecidos mundos dos seres humanos e animais, mas acima deles encontramos os mundos celestiais de maior felicidade, beleza e poder, e abaixo deles os mundos infernais de extremo sofrimento.

O **BUDA** indica o **KAMMA** — nossas ações intencionais — como a causa para o renascimento nesses vários mundos. Em seu papel principal o **KAMMA** determina a esfera em que ocorre o renascimento — as ações benéficas trazendo renascimento em mundos superiores e as ações prejudiciais, renascimento em mundos inferiores. Depois de produzir o renascimento o **KAMMA** continua a operar, regendo os dons e as particularidades do indivíduo dentro da sua dada forma de existência. Assim, no mundo humano acúmulos anteriores de **KAMMA** saudável resultarão em vida longa, saúde, beleza, riqueza e sucesso; acúmulos de **KAMMA** prejudicial resultarão em vida curta, doença, pobreza, feiura e fracasso.

Por consequência, o segundo nível de ensinamento encontrado no **DHAMMAPADA** é o corolário imediato e prático do

reconhecimento da lei de **KAMMA**, exposto para mostrar aos seres humanos — que naturalmente desejam a felicidade e a libertação do sofrimento — os meios eficazes para alcançarem seus objetivos. O conteúdo deste ensinamento em si não difere do apresentado no primeiro nível; é o mesmo conjunto de preceitos éticos para se abster do mal e para cultivar o bem. A diferença está na perspectiva a partir da qual os preceitos são colocados e o objetivo pelo qual eles são tomados. Os princípios de moralidade são mostrados agora em suas mais amplas conexões cósmicas como se fossem vinculados a uma lei invisível — mas abrangente — que une toda a vida e reina sobre os ciclos repetidos de nascimento e morte. A observância da moralidade é justificada — apesar das suas dificuldades e fracassos aparentes — pelo fato de que ela está em harmonia com essa lei: através da eficácia do **KAMMA** nossas ações intencionais se tornam o principal determinante do nosso destino, tanto nesta vida como nos futuros estados de vir a ser. Seguir a lei ética leva para cima — para o desenvolvimento interior, para renascimentos superiores e experiências mais ricas de felicidade e alegria. Violar a lei, agir sob o domínio do egoísmo e do ódio, leva para baixo — para a deterioração interior, para o sofrimento e o renascimento nos estados de privação. Este tema já é anunciado no par de versos que abre o **DHAMMAPADA** e reaparece em diversas formulações ao longo do texto (ver por exemplo, **DHP 15-18**, **DHP 117-122**, **DHP 127**, **DHP 132-133**, **CAPÍTULO 22**).



(3º) O conselho da ética baseado no desejo por renascimentos superiores e felicidade em vidas futuras não é o ensinamento final do Buda, e portanto não pode fornecer o sistema final de treinamento pessoal recomendado no *DHAMMAPADA*. Em sua própria esfera de aplicação ele é perfeitamente válido como um ensino preparatório ou provisório para aqueles cujas faculdades espirituais ainda não estão amadurecidas e que ainda exigem mais amadurecimento ao longo de uma sucessão de vidas. Uma investigação mais profunda entretanto revela que todos os estados de existência no *SAMSARA* — mesmo os mais elevados paraísos celestiais — carecem de valor genuíno, pois todos são inherentemente impermanentes, sem qualquer substância duradoura — e assim, para aqueles que neles se agarram há condições potenciais para o sofrimento. O discípulo de faculdades maduras — suficientemente preparado, por experiências prévias, para a profunda exposição do *DHAMMA* pelo *BUDA* — não almeja nem mesmo o renascimento entre os *DEVAS*. Tendo compreendido a inadequação intrínseca de todas as coisas condicionadas, sua principal aspiração é somente pela libertação do ciclo constante de nascimentos. Esse é o objetivo último para o qual aponta o *BUDA* como a meta imediata para aqueles de faculdades desenvolvidas e também como o ideal de longo prazo para aqueles que necessitam de maior desenvolvimento: *NIBBANA*, o Imortal, o estado incondicionado onde não há mais

nascimento, envelhecimento e morte, e não há mais sofrimento.

O terceiro nível de ensinamento encontrado no *DHAMMAPADA* estabelece o referencial teórico e a disciplina prática que surge da aspiração à libertação final. O referencial teórico é fornecido pelo ensinamento das **Quatro Nobres Verdades** (*DHP 190-192, DHP 273*), que o *BUDA* já expôs no seu primeiro discurso e sobre o qual ele colocou tanta ênfase em seus vários discursos que todas as escolas do budismo se apropriaram dele como seu fundamento comum. Todas as quatro verdades giram em torno do fato do sofrimento (*DUKKHA*), entendido não como as simples dores e tristezas experimentadas, mas como a insatisfação generalizada de tudo aquilo que é condicionado (*DHP 202-203*). A primeira verdade detalha as várias formas de sofrimento — nascimento, envelhecimento, enfermidade e morte, a união com aquilo que é desprazeroso, a separação daquilo que é prazeroso, o sofrimento por não se obter o que se deseja — e culmina na declaração de que todos os fenômenos constituintes do corpo e da mente — “os agregados da existência” (*KHANDHA*) —, sendo impermanentes e por não terem uma substância duradoura, são intrinsecamente sofrimento. A segunda verdade aponta que a causa do sofrimento é o **desejo** (*TANHA*) — o desejo pelos prazeres sensuais e pela existência —, que nos leva através do ciclo de renascimentos trazendo em seu rastro tristeza, angústia e desespero (*DHP 212-216, CAPÍTULO 24*). A terceira

verdade declara que o desaparecimento e cessação sem deixar vestígios do desejo resulta na libertação do sofrimento, e a quarta prescreve os meios para se obter a libertação, o **Nobre Caminho Óctuplo**: entendimento correto, pensamento correto, linguagem correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, atenção plena correta, e concentração correta ([CAPÍTULO 20](#)).

Se neste terceiro nível a ênfase da doutrina se desloca dos princípios de **KAMMA** e renascimento para as Quatro Nobres Verdades, uma mudança de ênfase correspondente também ocorre na esfera prática. A ênfase não recai mais sobre a observação da moralidade básica e do cultivo de atitudes benéficas como forma de se obter renascimentos superiores. Em vez disso, recai sobre o desenvolvimento integral do Nobre Caminho Óctuplo como meio para desenraizar o desejo que alimenta o processo de renascimento em si. Para fins práticos os oito elementos do caminho estão organizados em três grupos principais que revelam mais claramente a estrutura de desenvolvimento do treinamento: grupo da **virtude** (incluindo a linguagem correta, ação correta e modo de vida correto), grupo da **concentração** (incluindo o esforço correto, atenção plena correta e concentração correta), e grupo da **sabedoria** (incluindo o entendimento correto e pensamento correto). Pelo treinamento da virtude as formas mais grosseiras de impurezas mentais — aquelas que surgem como ações e palavras prejudiciais — são refreadas e mantidas sob controle. Pelo

treinamento da concentração a mente se torna calma, pura e unificada, livre das correntezas de pensamentos que distraem. Pelo treinamento da sabedoria o feixe de atenção concentrada é dirigido sobre os fatores constituintes da mente e do corpo para investigar e contemplar suas características mais evidentes. Esta sabedoria, gradualmente amadurecida, atinge seu ápice no entendimento que traz a completa purificação e libertação da mente.

Em princípio, a prática do caminho em todos os três níveis é possível para as pessoas em qualquer posição social. O **BUDA** ensinou aos leigos bem como aos monges, e muitos dos seus discípulos leigos atingiram estágios elevados de realização. Contudo, a dedicação para o desenvolvimento do caminho produz mais frutos para aqueles que renunciaram a todas as outras preocupações a fim de se dedicarem inteiramente ao treinamento espiritual — para viverem a “vida santa” ([BRAHMACARIYA](#)). Para a conduta a ser completamente purificada, para a contemplação sustentada e sabedoria penetrante se desdobrar sem impedimentos, a adoção de um estilo diferente de vida torna-se imperativa, um estilo de vida que minimize as distrações e estímulos para o desejo e organize todas as atividades em torno do objetivo de libertação. Assim, o **BUDA** estabeleceu a **SANGHA** — a ordem de monges e monjas — como o campo especial para aqueles que estão prontos para dedicarem suas vidas à prática de seu caminho — e no **DHAMMAPADA** o chamado para a vida monástica ressoa por toda parte.

A entrada na vida monástica é um ato de renúncia radical. O judicioso — que viu a transitoriedade e a miséria ocultas na vida mundana — rompe as amarras dos vínculos familiares e sociais, abandona sua casa e prazeres mundanos e se torna alguém que abandonou a vida em família (*DHP 83, DHP 87-89, DHP 91*). Retirado para um lugar quieto e isolado ele busca a companhia de instrutores sábios e, guiado pelas regras do treinamento monástico, dedica suas energias para uma vida de meditação. Contente com os mais simples requisitos materiais, moderado no comer, com os sentidos controlados, ele estimula a sua energia, permanece em constante atenção plena e aqueta as agitadas ondas dos pensamentos (*DHP 185, DHP 375*). Com a mente clara e acalmada, ele aprende a contemplar o surgimento e desaparecimento de todas as formações

e experimentar assim “um prazer que transcende todos os prazeres humanos”, uma alegria e felicidade que antecipa a felicidade do Imortal (*DHP 373-374*). A vida de contemplação meditativa atinge o seu ápice com o desenvolvimento do *insight* (*VIPASSANA*), e o *DHAMMAPADA* enuncia as características a serem discernidas através da sabedoria: que todas as coisas condicionadas são impermanentes, que todas são sofrimento, que não há um “eu” ou entidade egoica que realmente exista que possa ser encontrado em qualquer coisa (*DHP 277-279*). Quando estas verdades são penetradas pela experiência direta o desejo, a ignorância e os grilhões mentais relacionados que mantém o aprisionamento são destruídos, e o discípulo avança através de níveis sucessivos de realização até a realização completa de *NIBBANA*.



(4º) O quarto nível de ensinamento no *DHAMMAPADA* não fornece nenhuma nova revelação da doutrina ou da prática, mas uma aclamação e exaltação daqueles que alcançaram o objetivo. No Cânone *PALI* os estágios de realização definidos ao longo do caminho para *NIBBANA* são quatro. No primeiro, chamado de “entrar na correnteza” (*SOTAPATTI*), o discípulo conquista seu primeiro vislumbre do “Imortal” e entra de forma irreversível no caminho para a libertação, destinado a alcançar o objetivo em no máximo 7 renascimentos. Essa realização por si só — o *DHAMMAPADA* declara — é superior ao domínio sobre todos os mundos (*DHP 178*). Após entrar na correnteza seguem-

se dois outros estágios que enfraquecem e erradicam ainda mais impurezas e tornam o objetivo cada vez mais próximo. Um deles é chamado de estágio do “que retorna uma vez” (*SAKADAGAMI*), quando o discípulo irá retornar ao mundo humano no máximo uma vez; o outro é o estágio do “que não retorna” (*ANAGAMI*), quando ele nunca mais voltará à existência humana, mas vai renascer em um plano celestial, destinado a realizar lá a libertação final. O quarto e último estágio é o do *ARAHANT* — o perfeito, o sábio plenamente realizado que completou o desenvolvimento do caminho, erradicou todas as impurezas e se libertou do aprisionamento do ciclo de renascimentos. Esse é o personagem ideal

do Budismo antigo e o supremo herói do **DHAMMAPADA**. Exaltado no Capítulo 7 no seu próprio nome e no Capítulo 26 sob o nome de **BRAHMANA** — “homem santo” —, o **ARAHANT** serve como um exemplo vivo da verdade do **DHAMMA**. No seu último corpo, perfeitamente em paz, ele é o modelo inspirador que mostra em sua própria pessoa que é possível libertar-se das impurezas da cobiça, raiva e delusão, superar o sofrimento e realizar **NIBBANA** nesta própria vida.

O ideal do **ARAHANT** atinge sua perfeita exemplificação no **BUDA** — o promulgador e mestre de todo o ensinamento. Foi o **BUDA** que, sem qualquer ajuda ou orientação, redescobriu o antigo caminho de libertação e o ensinou a inúmeros outros. Seu surgimento no mundo oferece a preciosa oportunidade de ouvir e praticar o **DHAMMA** excelente (**DHP 182**, **DHP 194**). Ele mostra e oferece

refúgio (**DHP 190-192**), o Mestre Supremo que não depende de nada além de sua própria sabedoria autodesenvolvida (**DHP 353**). Nascido como homem, o **BUDA** sempre permanece essencialmente humano, mas sua realização da perfeita iluminação o eleva a um nível que transcende o dos humanos comuns. Todos os nossos conceitos familiares e modos de conhecimento falham em descrever sua natureza: não deixa marcas, de alcance ilimitado, livre de tudo mundano, o conquistador de tudo, o conhecedor de tudo, não contaminado pelo mundo (**DHP 179**, **DHP 180**, **DHP 353**).

Sempre a brilhar no esplendor de sua sabedoria, o **BUDA** — por si mesmo — confirma a convicção Budista na perfectibilidade humana e consuma a imagem do homem perfeito do **DHAMMAPADA**, o **ARAHANT**.



Os quatro níveis de ensinamento que acabamos de discutir nos dão a chave para separar os diversos pronunciamentos do **DHAMMAPADA** sobre a doutrina budista e para discernir a intenção por trás dos conselhos práticos. Entrelaçados com os versos específicos para estes quatro níveis de ensinamento principais, há por todo o texto um grande número de versos não vinculados a um nível específico, mas que são aplicáveis a todos os níveis. Juntos eles nos delineiam a visão de mundo básica do Budismo antigo. A característica mais marcante dessa visão de mundo é a ênfase no processo ao invés da permanência como

marca característica da realidade. O Universo está em fluxo, um rio vasto de incessante vir a ser que arrasta tudo em seu caminho: partículas de poeira e montanhas, **DEVAS**, homens e animais, sistemas mundiais após inumeráveis sistemas mundiais — todos são engolidos por essa torrente irreprimível. Não há um criador deste processo, não há divindade providencial que dos bastidores direciona todas as coisas para uma finalidade importante e gloriosa. O cosmos não tem um começo, e em seu movimento de período em período é regido apenas pela lei impessoal e implacável do surgimento, mudança e

desaparecimento.

No entanto, o foco do *DHAMMAPADA* não está no cosmos exterior mas no mundo humano, no homem com seus desejos e sofrimentos, nas suas imensas complexidades, no seu esforço e movimento em direção à transcendência. O ponto de partida é a condição humana tal como é — e a dualidade inevitável da vida humana é fundamental para o quadro que emerge, as dicotomias que provocam e desafiam o homem em cada reviravolta. Buscando a felicidade, temendo a dor, a perda e a morte, o homem caminha sobre o delicado equilíbrio entre o bem e o mal, pureza e impureza, progresso e declínio. Suas ações estão encadeadas entre essas antípodas morais, e como ele não pode evadir-se da necessidade de escolher, ele tem que arcar com a responsabilidade total por suas decisões. A liberdade moral do homem é uma razão tanto para temor como júbilo, porque por meio de suas escolhas ele determina seu próprio destino individual — não só através de uma vida, mas através das numerosas vidas que se seguirão na roda do *SAMSARA*. Se escolhe erroneamente, poderá se afundar até às profundezas da degradação; se escolhe corretamente, poderá até mesmo se fazer digno da homenagem dos *DEVAS*. Os caminhos para todos os destinos se ramificam a partir do presente, a partir do inevitável momento imediato de escolha consciente e da ação subsequente.

O reconhecimento da dualidade se estende além dos limites da existência condicionada para incluir os polos antitéticos do condicionado

e incondicionado, *SAMSARA* e *NIBBANA*, “essa margem” e “a outra margem”. O *BUDA* aparece no mundo como o Grande Libertador que mostra ao homem o caminho para se libertar ‘dessa margem’ e alcançar ‘a outra margem’ — onde a única e verdadeira segurança pode ser encontrada. Mas tudo o que ele pode fazer é indicar o caminho; o trabalho de segui-lo está nas mãos do discípulo. O *DHAMMAPADA* várias vezes anuncia esse desafio da liberdade humana: o homem é o criador e o senhor de si mesmo, o protetor ou o destruidor de si mesmo, o salvador de si mesmo (*DHP 160, DHP 165, DHP 380*). Em última análise, ele deve escolher entre o caminho que conduz de volta ao mundo — para o ciclo do vir a ser —, e o caminho que conduz para fora do mundo — para *NIBBANA*. E, embora este último caminho seja extremamente difícil e exigente, a voz do *BUDA* traz palavras de garantia confirmado que isso pode ser feito, que se encontra dentro do poder do homem superar todas as barreiras e triunfar até mesmo sobre a morte em si.

O papel central na concretização de progressos em todas as esferas — declara o *DHAMMAPADA* — é desempenhado pela mente. Em contraste com a Bíblia — que começa com a explicação da criação do mundo por Deus —, o *DHAMMAPADA* começa com uma afirmação inequívoca de que a mente é a precursora de tudo o que somos, a criadora de nosso caráter, a criadora do nosso destino. Toda a disciplina do *BUDA* — desde a moralidade básica até os níveis mais elevados de meditação — depende do treinamento da

mente. Uma mente mal direcionada traz dano maior do que qualquer inimigo, uma mente bem direcionada traz um benefício maior do que qualquer outro parente ou amigo (*DHP 42, DHP 43*). A mente é indisciplinada, instável, difícil de subjugar, mas pela atenção plena, esforço e incansável autodisciplina, uma pessoa pode dominar suas tendências errantes, escapar das torrentes das paixões e encontrar “uma ilha que nenhum dilúvio pode inundar” (*DHP 25*). Aquele que vence a si mesmo — o vitorioso sobre a própria mente — alcança uma conquista que nunca poderá ser desfeita, uma vitória maior do que a dos mais poderosos guerreiros (*DHP 103-105*).

O que é necessário mais urgentemente para treinar e subjugar a mente é uma qualidade chamada **diligência** (*APPAMADA*). A diligência combina a autoconsciência crítica e a energia perseverante em um processo de manter a mente sob constante observação para detectar e expulsar os impulsos contaminantes sempre que eles buscam uma oportunidade de emergirem. Em um mundo onde o homem não tem salvador além de si mesmo e onde os meios para sua libertação residem na purificação mental, a diligência se torna o fator crucial para assegurar que o aspirante se mantenha no caminho correto de treinamento, sem se desviar devido aos encantos sedutores dos prazeres dos sentidos ou às influências estagnantes da preguiça e complacência. Diligência

— o *BUDA* declara — é o caminho para o Imortal; negligência, o caminho para a morte. Os sábios que entendem essa distinção permanecem em diligência e experimentam **NIBBANA**, “a libertação incomparável dos grilhões” (*DHP 21-23*).

Como um grande clássico religioso e o principal testamento do Budismo antigo, o *DHAMMAPADA* não pode ter seu verdadeiro valor medido através de uma única leitura — mesmo que ela seja feita com cuidado e reverênciia. Ele produz suas riquezas somente através do estudo repetido, reflexão sustentada e, mais importante, através da aplicação de seus princípios na vida diária. Por esta razão pode-se sugerir ao leitor em busca de orientação espiritual que o *DHAMMAPADA* seja usado como um manual para a contemplação. Após sua leitura inicial, ele faria bem em ler vários versos ou até mesmo um capítulo inteiro a cada dia, devagar e com cuidado, saboreando as palavras. Ele deve refletir sobre o significado de cada verso profunda e completamente, investigar sua relevância para sua vida, e aplicá-lo como um guia de conduta. Se isso for feito repetidamente, com paciência e perseverança, é certo que o *DHAMMAPADA* irá conferir à sua vida um novo significado e senso de propósito. Infundindo-o com esperança e inspiração, pouco a pouco ele vai levá-lo a descobrir uma liberdade e felicidade muito maior do que qualquer coisa do mundo pode proporcionar.



1.

YAMAKAVAGGA
VERSOS GÊMEOS



TODAS AS AÇÕES SÃO COMANDADAS
PELA MENTE:

A MENTE É O SENHOR DELAS,
A MENTE É QUEM AS FABRICA.

AJA OU FALE COM UM ESTADO MENTAL CORROMPIDO
QUE O SOFRIMENTO VIRÁ EM SEGUIDA,
DA MESMA FORMA COMO A RODA DA CARROÇA
SEGUE AS PEGADAS DO BOI.

DHP 1

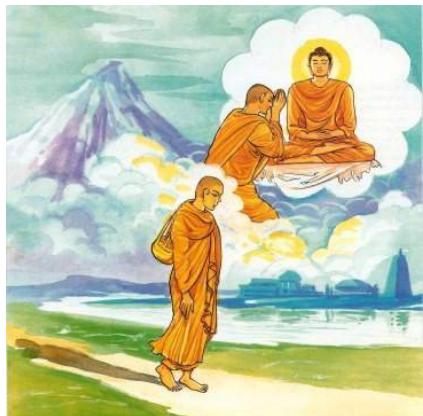
TODAS AS AÇÕES SÃO COMANDADAS
PELA MENTE:

A MENTE É O SENHOR DELAS,
A MENTE É QUEM AS FABRICA.

AJA OU FALE COM UM ESTADO MENTAL CLARO,
COM SERENA CONFIANÇA
QUE A FELICIDADE VIRÁ EM SEGUIDA,
DA MESMA FORMA COMO A SOMBRA
ACOMPANHA O SEU OBJETO POR TODA A PARTE,
SEM NUNCA ABANDONÁ-LO.

NOTA 1

DHP 2



QUEM ABRIGA PENSAMENTOS DE HOSTILIDADE
COMO:

ELE ME MALTRATOU, ELE ME GOLPEOU,

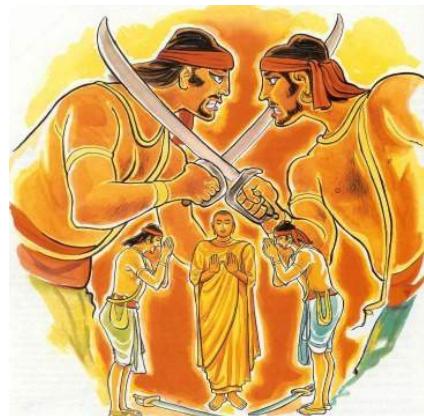
ELE ME DERROTOU, ELE ME ROUBOU,

PARA AQUELES QUE ABRIGAM PENSAMENTOS
COMO ESSES

A RAIVA NUNCA SERÁ APAZIGUADA.

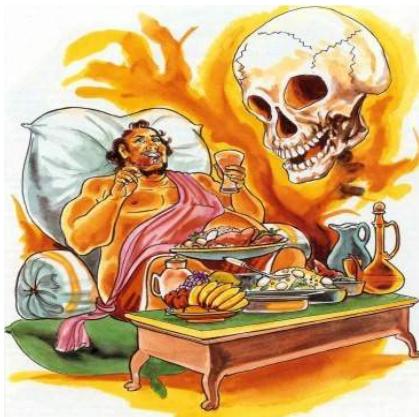
DHP 3

QUEM NÃO ABRIGA
PENSAMENTOS DE HOSTILIDADE
COMO:
ELE ME MALTRATOU, ELE ME GOLPEOU,
ELE ME DERROTOU, ELE ME ROUBOU,
PARA AQUELES QUE NÃO ABRIGAM
PENSAMENTOS COMO ESSES
A RAIVA SERÁ APAZIGUADA.

Nota 2**DHP 4**

HÁ OS QUE NÃO PERCEBEM
QUE NÓS TEREMOS UM FIM
NESSE MUNDO,
MAS AQUELES
QUE PERCEBEM ISSO
TÊM SUAS DESAVENÇAS
APAIZIGUADAS.

Nota 4**DHP 6**



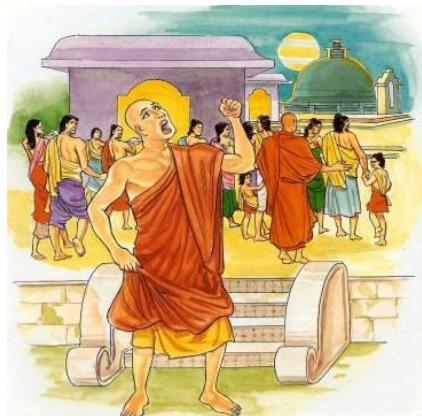
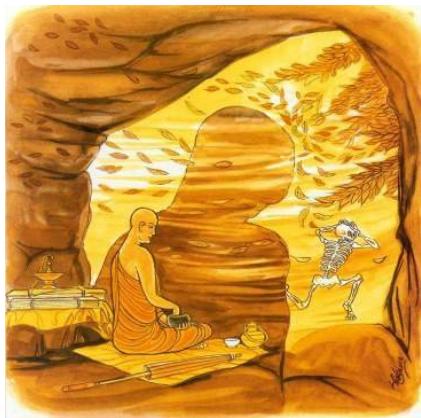
QUEM APENAS A BELEZA CONTEMPLA,
COM OS SENTIDOS
DESCONTROLADOS,
QUE NÃO SABE O QUE É
MODERAÇÃO AO COMER,
LÂNGUIDO, INDOLENTE:
ESSE SERÁ SUBJUGADO POR **MARA**
COMO O VENTO
QUE DERRUBA UMA ÁRVORE FRACA.

DHP 7

QUEM O REPULSIVO CONTEMPLA,
COM OS SENTIDOS
BEM CONTROLADOS,
QUE SABE O QUE É
MODERAÇÃO AO COMER,
CONVICTO, DILIGENTE:
ESSE NÃO SERÁ SUBJUGADO POR **MARA**,
COMO O VENTO
QUE NÃO ABALA UM ROCEDO.

Nota 5

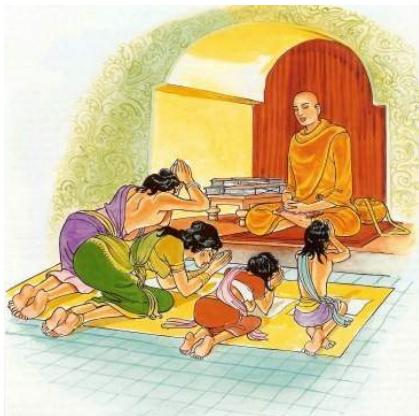
DHP 8



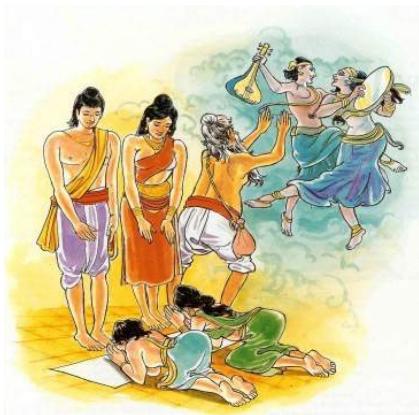
AQUELE QUE VESTE
O MANTO DOS **BHIKKHUS**
MAS QUE AINDA NÃO É
LIVRE DAS IMPUREZAS,
IMODERADO E DESONESTO,
ELE NÃO É DIGNO
DO MANTO DOS **BHIKKHUS**.

DHP 9

MAS AQUELE
QUE SE PURIFICOU DAS IMPUREZAS,
FIRMEMENTE ESTABELECIDO NA
CONDUTA VIRTUOSA,
MODERADO E HONESTO,
ELE É DIGNO DO MANTO DOS BHIKKHUS.

**NOTA 6***DHP 10*

AQUELES QUE DÃO IMPORTÂNCIA
ÀQUILO QUE É IMPORTANTE,
E QUE NÃO DÃO IMPORTÂNCIA
ÀQUILO QUE NÃO É IMPORTANTE,
SUSTENTANDO PENSAMENTOS CORRETOS,
ELES ALCANÇARÃO
ÁQUILO QUE É IMPORTANTE.

NOTA 7*DHP 12*

AQUELES QUE DÃO IMPORTÂNCIA
ÀQUILO QUE NÃO É IMPORTANTE
E QUE NÃO DÃO IMPORTÂNCIA
ÀQUILO QUE É IMPORTANTE,
SUSTENTANDO PENSAMENTOS ERRÔNEOS,
ELES NUNCA ALCANÇARÃO
ÁQUILO QUE É IMPORTANTE.

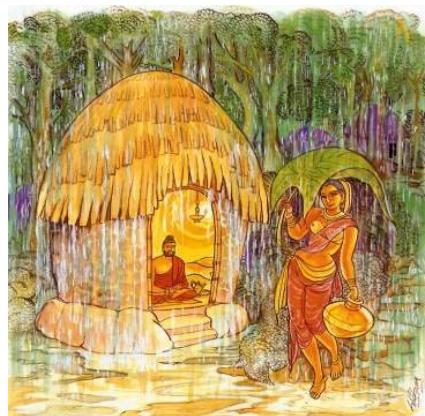
DHP 11



TAL COMO A CHUVA
PENETRA EM UMA CASA
MAL COBERTA,
A COBIÇA
PENETRA NUMA MENTE
MAL CULTIVADA.

DHP 13

TAL COMO A CHUVA
NUNCA PENETRA
EM UMA CASA BEM COBERTA,
A COBIÇA
NUNCA PENETRA
NUMA MENTE BEM CULTIVADA.



NOTA 8

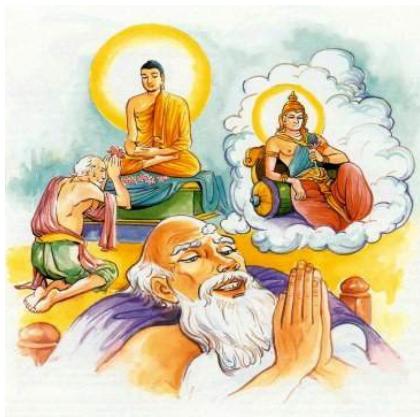
DHP 14



AQUI ELE SE AFLIGE
E NO FUTURO SE AFLIGIRÁ,
DE AMBOS OS MODOS
O MALFEITOR SE AFLIGE;
ELE SE AFLIGE
E SOFRE
AO VER SUAS PRÓPRIAS AÇÕES PREJUDICIAIS.

DHP 15

AQUI ELE SE ALEGRA
E NO FUTURO SE ALEGRARÁ,
DE AMBAS AS FORMAS
O BENFEITOR SE ALEGRA;
ELE SE ALEGRA
E SE REJUBILA
AO VER SUAS PRÓPRIAS AÇÕES BENÉFICAS.

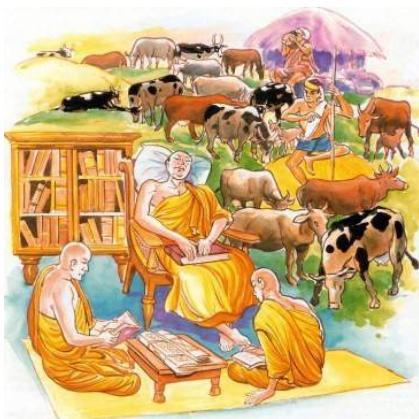
**NOTA 9***DHP 16*

AQUI ELE SOFRE
E NO FUTURO SOFRERÁ,
DE AMBAS AS FORMAS
O MALFEITOR SOFRE;
“*Eu fiz o mal*”,
COM O REMORSO ELE SOFRE
E SOFRE AINDA MAIS
QUANDO PASSA PARA OS MUNDOS INFERIORES.

DHP 17

AQUI ELE FICA CONTENTE
E NO FUTURO FICARÁ CONTENTE,
DE AMBAS AS FORMAS
O BENFEITOR FICA CONTENTE;
“*Eu fiz o bem*”,
COM SERENIDADE ELE FICA CONTENTE
E FICA AINDA MAIS CONTENTE
QUANDO PASSA PARA OS MUNDOS FELIZES.

NOTA 10*DHP 18*



EMBORA ALGUÉM RECITE
MUITOS DOS ENSINAMENTOS,
O HOMEM NEGLIGENTE
QUE NÃO PRATICA
É COMO UM VAQUEIRO
CONTANDO AS VACAS DE OUTROS,
ELE NÃO SE BENEFICIA DA VIDA SANTA.

DHP 19

EMBORA ALGUÉM RECITE
POUCOS DOS ENSINAMENTOS
MAS COLOQUE EM PRÁTICA O *DHAMMA*
E TENHA ABANDONADO
A DELUSÃO, COBIÇA E RAIVA,
DOTADO DE PERFEITA SABEDORIA,
COM A MENTE LIBERTA,
NÃO SE APEGANDO A NADA
DESSE MUNDO OU DO PRÓXIMO,
ELE DE FATO SE BENEFICIA DA VIDA SANTA.

NOTA 11

DHP 20



NOTAS — 1. YAMAKAVAGGA

► **NOTA 1: VERSOS 1 E 2** — Os primeiros dois versos do *DHAMMAPADA* revelam um importante conceito do Budismo. Enquanto a maioria das religiões sustentam como uma parte importante de seus dogmas que o mundo foi criado por um ser sobrenatural chamado “Deus”, o Budismo ensina que tudo o que experienciamos (o “mundo” e também o “eu”) é criado pelo pensamento — o processo cognitivo de percepções e conceitos originados dos sentidos. Isso também prova que as pessoas que escrevem sobre o Budismo estão erradas em afirmar que o Buda não falava nada sobre o surgimento do mundo. No  **ROHITASSA-SUTTA** do *SAMYUTTA NIKAYA* o *BUDA* afirma claramente que é exatamente nesta carcaça com uma braça de comprimento dotada de percepção e mente que é encontrado o mundo, a origem do mundo, a cessação do mundo e o caminho que conduz à cessação do mundo.

A palavra *MANO* é comumente traduzida como “mente”. Mas o *BUDA* adota o ponto de vista do *fenomenalismo* na controvérsia mente/materia — que deixou muitos filósofos perplexos ao longo da história. A dualidade mente/corpo é rejeitada pelo *BUDA*. O *BUDA* explica no  **SABBA-SUTTA** do *SAMYUTTA NIKAYA* que tudo o que podemos falar é sobre as “experiências dos sentidos”, incluindo o pensamento ou concepção como sendo o sexto sentido. Os termos *NAMA* e *RUPA* — traduzidos geralmente

como “mentalidade/materialidade” (*nome* e *forma*) — se referem não a duas “entidades” que coexistem numa relação mútua, mas apenas a duas formas de olhar para uma única “atividade” chamada “experiência”.

NAMA (*nomear*) é a “experiência” vista **subjetivamente** como o “processo mental de identificação de um objeto” (*RUPA KAYE ADHVACANA SAMPASSA*). *RUPA* (*forma*) é a “experiência” vista **objetivamente** como uma “entidade” que é percebida e concebida através do processo mental de identificação (*NAMA KAYE PATHIGHA SAMPASSA*). *MANO* se refere ao “pensamento” ou *processo mental de formulação de conceitos* que integra e dá significado às diferentes percepções trazidas pelos diferentes meios dos sentidos. Essa “experiência” significativa completa é *DHAMMA* — visto subjetivamente como “identificação de uma entidade” (*NAMA*) e objetivamente como “a entidade identificada” (*RUPA*). *DHAMMA* — que é essa “experiência significativa completa” — é geralmente visto como sendo uma circunstância agradável ou desagradável (*LOKADHAMMA*).

A forma como experienciamos as circunstâncias depende da forma como as interpretamos. Se as interpretarmos da forma incorreta experienciamos sofrimento. Se as interpretarmos da forma correta experienciamos felicidade. Em outras palavras, nossa felicidade e infelicidade dependem da forma como pensamos.

O pensamento também cria situações num sentido futurista. Se abrigarmos a má-vontade e falarmos e agirmos com má-vontade as pessoas passarão a nos detestar. Seremos punidos pela sociedade e pela lei. Também depois da morte renasceremos em um mundo de sofrimento. Aqui “pensamento” se refere a **KAMMA** (ação intencional) e “experiência” se refere à **VIPAKA** (frutos ou consequências de **KAMMA**).

Por fim, a mensagem transmitida por esse par de versos é: “Pense errado e sofra, pense correto e seja feliz.” Esse par de versos ditos pelo **BUDA** expressa a inevitável consequência (**VIPAKA**) do bom e do mau pensamento. O homem colherá aquilo que plantou, tanto no passado como no presente. O que plantar agora, ele colherá no presente e no futuro. O homem é responsável por sua própria felicidade e sofrimento. Ele cria seus próprios infernos e paraísos. Ele é o arquiteto de seu próprio destino. O que ele faz, ele pode desfazer. O Budismo ensina o caminho para se libertar do sofrimento através do entendimento e uso da lei de causa e efeito. O Budismo é muito realista e otimista. Ao invés de depender cegamente de forças sobrenaturais desconhecidas na esperança de felicidade, o Budismo encontra o verdadeiro caminho para a felicidade de forma realista.

MANASA CE PASANNENA: estado mental claro com serena confiança. **PASANNENA/PASADA** é uma atitude mental e emotiva que comprehende um sentimento profundo abrangendo ao mesmo tempo o apreço intelectual, a satisfação, a

claridade de pensamentos, a serenidade e a confiança.



NOTA 2: VERSOS 3 E 4 — Esse par de versos revela o princípio psicológico que é a base do controle emocional. A emoção é uma excitação do corpo que começa com um pensamento. Um pensamento cria uma figura mental que, se agarrada, faz surgir a emoção correspondente. Somente quando essa figura mental é descartada e não recebe atenção é que a emoção se apazigua. O conselho constante do **BUDA** aos seus discípulos era para não retaliarem, mas praticarem a paciência em todas as ocasiões e lugares, mesmo quando provocados. O **BUDA** elogia aqueles que toleram as ofensas dos outros mesmo que eles tenham capacidade para retaliar. No próprio **DHAMMAPADA** há várias ocasiões que mostram que o **BUDA** praticava a paciência mesmo quando severamente criticado, abusado ou atacado. A paciência não é um sinal de fraqueza ou derrotismo, mas é uma infalível força dos grandes homens e mulheres. O segredo da paciência é mudar a figura mental ou como a situação é interpretada. Um exemplo é dado no **SHANTIVADI JATAKA**, onde o monge **SHANTIDAVI** era o **BUDA GOTAMA** numa vida anterior. O monge continuou repetindo em pensamento “Longa vida ao rei e que ele esteja livre do mal” enquanto seus membros eram decepados até à sua morte por esse rei cruel que queria testar a sua paciência.



➤ **NOTA 3: VERSO 5** — O princípio

revelado nesse verso está bem claro. As brigas nunca cessam através de brigas. A guerra nunca vai chegar ao fim através de outras guerras. A hostilidade nunca cessará retribuindo a hostilidade com hostilidade. Somente colocando um fim na raiva e hostilidade é que males como brigas e guerras podem cessar. É através da amizade, perdão e esquecimento que a hostilidade cessa.



► **NOTA 4: VERSO 6** — A essência do Budismo é encarar a realidade da morte e da impermanência. Sofremos porque fugimos da realidade arrebatados pelas emoções. As emoções estão em conflito com a realidade; portanto, elas estão destinadas a serem frustradas pela realidade. Não somente a raiva, mas também todas as emoções egocêntricas cessam quando encaramos a realidade da morte. É um pensamento realista que coloca um fim em toda infelicidade. Aqueles que não encaram a realidade da morte desse modo Budista continuam frustrados e com raiva, e consequentemente sofrem.

Geralmente as pessoas não estão atentas ao fato de que a morte irá surpreendê-las um dia. Elas agem desatentas a essa verdade universal. Tanto monges como laicos, desatentos à morte, considerando-se imortais, frequentemente negligenciam o cultivo de virtudes. Envolvem-se em disputas e discussões e com frequência ficam desapontados, com suas esperanças e aspirações destruídas. Algumas vezes adiam seu trabalho na esperança de fazê-lo em larga escala no futuro, mas

terminam sem terem sido capazes de fazer nada. Portanto só há vantagens em refletir diariamente sobre a morte.

Estar atento à morte é algo essencial para o modo Budista de entender a real natureza da vida. Há pessoas neste mundo — pessoas com distintos estilos de vida — que se ofendem com a mera palavra “morte”. Imaginem então como reagiriam ao refletir sobre a morte. Apaixonadas pela vida longa, boa saúde, juventude e prosperidade, elas se esquecem completamente do fato de que estão sujeitas à morte. Imersas nos prazeres evanescentes dos cinco sentidos elas somente buscam satisfação material no mundo, desconsiderando completamente uma existência futura e se entregando aos vícios através da mente, corpo e fala. Elas consideram essa vida impermanente e evanescente como sendo permanente e perpétua.

O *BUDA* disse essas palavras para fazer surgir uma sensação de insatisfação nessas pessoas cegas e ignorantes, para apaziguar os tormentos do sofrimento causados pela separação de pais e filhos e da riqueza e prosperidade, para inculcar a doutrina da impermanência em todos os seres e assim convencê-los da insatisfação da vida e direcioná-los para a realização da eterna paz.

Uma pessoa que não compreendeu a doutrina do *BUDA* está apaixonada pela vida longa e se considera imortal, mesmo que ela veja muitas mortes ao seu redor; está apaixonada com a boa saúde e se considera livre das doenças, mesmo que veja incontáveis pessoas

doentes ao seu redor; está apaixonada pela juventude apesar de ver muitas pessoas velhas, e se considera não sujeita ao envelhecimento; está apaixonada com a riqueza e prosperidade apesar de ver incontáveis pessoas destituídas devido à perda de riqueza; e ela nunca pensa, por um momento sequer, que também está sujeita a tais situações.



► **NOTA 5: VERSOS 7 E 8** — Quem tem uma falsa noção de otimismo e pensa que a vida é um mar de rosas sem espinhos, mantém-se focado no lado agradável da vida e ignora o lado desagradável. Como resultado há o apego às coisas, que são consideradas como “isto é meu” ou “isto é o meu eu”. Quando essas coisas às quais há apego mudam ou se separam, há a lamentação de que aquilo que é “meu” ou aquilo que é “o eu” está se destruindo e morrendo.

Quem olha para o lado desagradável da vida — os espinhos das rosas — tem os seus apegos enfraquecidos. Quando isso acontece, a mudança e separação dos objetos de apego não trazem tanto sofrimento e pesar.

ASUBHANUPASSANA (*quem o repulsivo contempla*) não significa a reflexão no dolorido da dor — o que produz raiva ou aversão) —, o que é chamado cultivo da “percepção do repulsivo” (*PATIGHA SAÑÑA*) — o que também deve ser evitado. Seu verdadeiro significado é a reflexão nas desvantagens do prazer sensual — desvantagens que as pessoas frequentemente gostam de ignorar e ao fazerem isso elas se deparam com o

sofrimento, exatamente a coisa da qual estão tentando escapar. O verdadeiro otimismo não é uma visão unilateral da vida, mas uma habilidade de ver a solução dos problemas na vida. Esse é o otimismo do Budismo.

Esse par de versos revela o método para encontrar felicidade na vida, através do abandono do apego às coisas do mundo. O primeiro passo é pensar realisticamente. Conter os sentidos é aprender a parar de reagir às circunstâncias agradáveis e desagradáveis com cobiça ou aversão. Exercitar o controle de nossos hábitos alimentares e superar a preguiça são coisas necessárias para mantermos a prática de focar a atenção nas coisas certas e então clarificar os pensamentos de apegos às emoções.



► **NOTA 6: VERSOS 9 E 10** — O “pano tingido” é um símbolo de pureza para um Budista. Ele considera como algo nobre esse manto preparado especialmente para os monges. Os Budistas se prostram em homenagem àqueles que vestem esse manto. O manto representa a **SANGHA**, que é parte da Tríplice Joia do Budismo: **BUDA**, **DHAMMA** e **SANGHA**.

Quando uma pessoa se ordena como monge budista ela sente que se elevou acima do plano mundano e se tornou uma pessoa nobre. Esse sentimento é reforçado com a prostração dos discípulos leigos. Essa nova “autoimagem” ajuda a pessoa recentemente ordenada a começar sua nova vida nobre. O leigo também se inspira ao ver e venerar quem

veste o manto. Essa veneração ao manto, portanto, é uma parte importante da prática Budista.

Esse é o porquê de uma pessoa contaminada não ser digna do manto. Se alguém for impuro, vesti-lo é considerado uma profanação. É uma profanação do nobre manto.



➤ **NOTA 7: VERSOS 11 E 12** — Esse par de versos dá ênfase a um “conjunto de valores” adequado que é essencial para a prática do caminho espiritual. Nossos valores são aquilo que direciona as nossas vidas. A pureza e a riqueza de nossas vidas dependem de nossos valores. De fato, nosso julgamento de superioridade e inferioridade e nossa felicidade e senso de realização também dependem de nossos valores.

Aqueles que têm entendimento incorreto dos valores também têm aspirações incorretas, e assim, eles nunca alcançam as verdadeiras riquezas da vida.



➤ **NOTA 8: VERSOS 13 E 14** — Os termos *CITTA* e *MANO* são imprecisamente traduzidos, por pessoas que escrevem sobre o Budismo, como se fossem sinônimos e equivalentes. Ambas as palavras são traduzidas como “mente”. O Budismo não reconhece uma entidade chamada “mente” ou uma dualidade “mente/corpo”. O Budismo no entanto reconhece o processo cognitivo (*MANO*) e emocional (*CITTA*) da atividade psicofísica — que pode ser vista objetivamente como

física e subjetivamente como mental. O termo *CITTA* nesses versos também pode se referir ao processo emocional, que pode ser traduzido mais adequadamente como “temperamento”.

O termo *BHAVANA* também é comumente traduzido como “meditação”. Mas ele é melhor traduzido como “cultivo”. *BHAVANA* é o cultivo e o desenvolvimento do processo cognitivo e emocional que leva à boa conduta e felicidade.



➤ **NOTA 9: VERSOS 15 E 16** — Pessoas que cometem ações prejudiciais estão inconscientes das consequências no momento em que as cometem. Portanto elas tendem a se arrepender ao ver as consequências daquilo que fizeram. Isso cria pesar. Isso não significa que um ser humano sempre terá de sofrer as consequências dos seus atos, sem qualquer esperança. Se fosse assim não haveria nenhum benefício em seguir uma vida religiosa, nem haveria oportunidade para se empenhar pela própria libertação.

Nesse par de versos, *sofrimento* e *felicidade no próximo mundo* também são mencionados. Os Budistas não acreditam que esta vida na Terra seja a única vida e que os seres humanos são o único tipo de ser existente. Mundos de existência são numerosos e os seres, inumeráveis. Depois da morte alguém pode nascer como um ser humano, num estado sub-humano ou num plano celestial, de acordo com suas ações. O assim chamado *ser na vida subsequente* não é o mesmo que seu predecessor (já que ele mudou)

nem absolutamente diferente (visto que é um fluxo de vida idêntico). O Budismo nega a identidade do ser, mas afirma a identidade do processo.

KATAPUÑÑO (*benfeitor*): o comentário menciona o discípulo leigo chamado **DHAMMIKA** desfrutando de grande alegria no seu leito de morte porque durante a sua vida ele tinha acumulado uma vasta quantidade de ações benéficas. Qualquer indivíduo que recorde uma vida de conduta virtuosa e, em consequência, possa esperar após a morte um nascimento num estado agradável, pode ser descrito como um **KATAPUÑÑO**.

MODATI: rejubilar-se. Esse é o estado mental de uma pessoa que acumulou uma vida de conduta virtuosa. No fim da vida ela pode desfrutar de uma sensação de alegria, assim como o discípulo **DHAMMIKA** nesse verso.



► **NOTA 10: VERSOS 17 E 18 — DUGGATI** (*mundos inferiores*): aquelas pessoas que se entregam a maus caminhos, após a morte nascem em mundos infelizes. Visto que esses estados fazem as vítimas sofrerem, eles são descritos como **DUGGATI**. Em oposição aos mundos infelizes há os mundos felizes (**SUGATTI**). Aqueles que têm uma conduta virtuosa consequentemente renascem nesses estados.

IDHA TAPPATI (*com remorso ele sofre*): o arrependimento daqueles que lembram com tormento mental as ações prejudiciais que cometaram. **TAPPATI** pode ser traduzido como “estar em chamas”. A lembrança das ações prejudiciais traz

um tipo de auto-tortura que é como estar em chamas. Essa é a situação em que se viu **DEVADATTA**.

PECCA (*futuro*): os próximos mundos. Uma vez que a pessoa morre, ela nasce em outro estado que é a vida futura. Ela continua suas atividades em termos de bem e mau que acumulou enquanto estava nesse mundo. Portanto, **PECCA** implica o que acontece com ela depois.

BHIYYO: “ainda mais”. O virtuoso se rejubila nessa vida e ainda mais na próxima vida nos paraísos. Ele se rejubila lembrando as ações benéficas que fez.



► **NOTA 11: VERSOS 19 E 20 — SAHITAM** (*ensinamentos*): ao pé da letra significa *qualquer texto*. Mas nesse caso se refere especificamente aos textos Budistas. As Palavras do **BUDA** estão preservadas nos Três Cestos (**TIPITAKA**). Esse verso enfatiza o fato de que a mera recitação das palavras do **BUDA** não vai fazer muita diferença na vida religiosa de uma pessoa, se o buscador da verdade não está preparado para colocar em prática o que está sendo recitado. A realização da vida santa somente é garantida se a pessoa organizar sua vida de acordo com o que foi dito pelo **BUDA**. O esforço da pessoa que meramente recita as palavras do **BUDA** é tão fútil como o de um vaqueiro que toma a preocupação de contar o gado dos outros enquanto que os laticínios são desfrutados somente por outra pessoa — o dono. Esse verso se refere à pessoa que entende muito dos textos Budistas, mas que não pratica o que foi dito.

SUVIMUTTA CITTO (*mente liberta*): liberto das emoções. Um indivíduo que se libertou do agarrar e apegar realiza a total libertação das emoções.

ANUPADIYANO (*não se apegando a nada desse mundo ou do próximo*): um indivíduo que colocou um fim ao hábito de agarrar e apegar a este mundo e ao próximo.



2.

APPAMADAVAGGA

DILIGÊNCIA



A DILIGÊNCIA
É O CAMINHO PARA O IMORTAL;
A NEGLIGÊNCIA
É O CAMINHO PARA A MORTE.
OS DILIGENTES NÃO MORREM;
OS NEGLIGENTES JÁ ESTÃO MORTOS.

DHP 21

O SÁBIO ENTÃO,
RECONHECENDO ESSA EXCELÊNCIA
DA DILIGÊNCIA,
FICA CONTENTE
DE ESTAR ENTRE OS NOBRES
E NA DILIGÊNCIA SE REJUBILA.

DHP 22

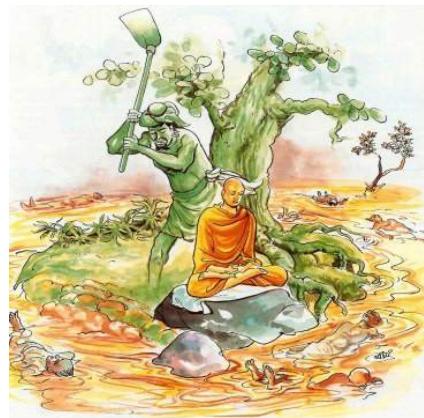
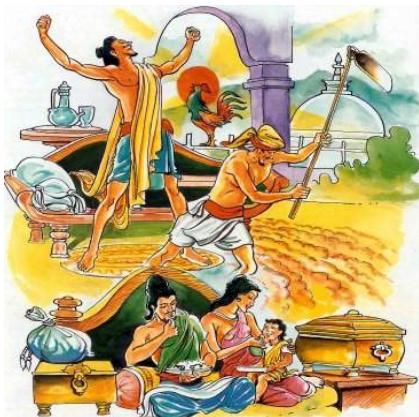


Nota 1

Os sábios,
SEMPRE ABSORTOS EM *NJHANA*,
PERSEVERANDO,
FIRMES NO SEU ESFORÇO:
ELES EXPERIMENTAM *NIBBANA*
— A LIBERTAÇÃO INCOMPARÁVEL
DOS GRILHÕES.

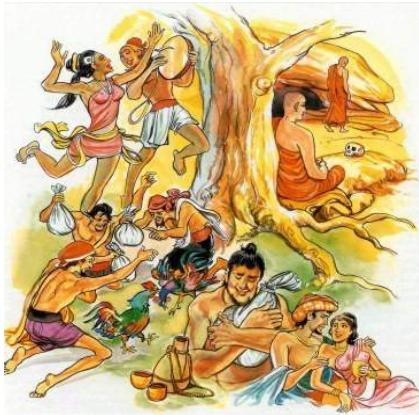
DHP 23

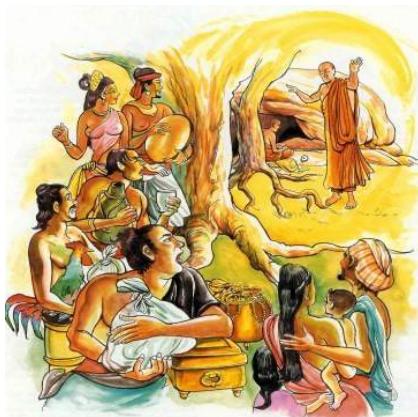
PERSEVERANTE
E PLENAMENTE ATENTO,
PRATICANDO AÇÕES BENÉFICAS,
CONSIDERADO,
MODERADO,
VIVENDO DILIGENTE COM O **DHAMMA**
— DE TAL PESSOA
SE ESPALHA UMA BOA REPUTAÇÃO.

Nota 2**DHP 24****Nota 3****DHP 25**

COM ENERGIA
E DILIGÊNCIA,
COM DOMÍNIO
E AUTOCONTROLE,
FAÇAM OS SÁBIOS UMA ILHA
QUE AS ENCHENTES NÃO POSSAM INUNDAR.

OS TOLOS E IGNORANTES
SE ENTREGAM À NEGLIGÊNCIA,
MAS OS SÁBIOS
PRESERVAM A DILIGÊNCIA
COMO O SEU MAIOR TESOURO.

Nota 4**DHP 26**



NÃO SE ENTREGUE
À NEGLIGÊNCIA!

NÃO SE ENTREGUE
AOS PRAZERES SENSUAIS!

PORQUE UMA PESSOA DILIGENTE
E ABSORTA NOS *JHANAS*
ALCANÇA ÉXTASE ABUNDANTE.

NOTA 5

DHP 27

QUANDO UM SÁBIO
AFASTA A NEGLIGÊNCIA
ATRAVÉS DA DILIGÊNCIA
— TENDO ASCENDIDO
À TORRE DA SABEDORIA,
INABALÁVEL E SEM AFLIÇÃO —
ELE EXAMINA OS TOLOS,
OBSERVA O PVO SE AFLIGINDO,
TAL COMO UM MONTÉS
OBSERVA AQUELES NA PLANÍCIE.

NOTA 6

DHP 28

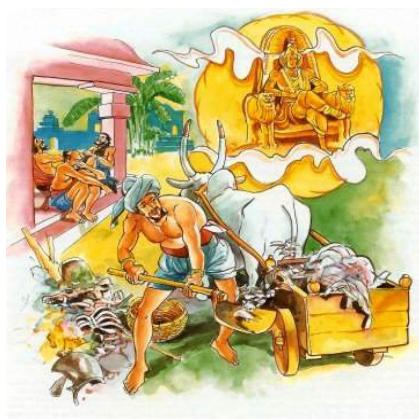


NOTA 7

ENTRE OS NEGLIGENTES,
DILIGENTE;
ENTRE OS ADORMECIDOS,
BEM DESPERTO.
TAL COMO UM CORCEL
DEIXA PARA TRÁS UM PANGARÉ,
O SÁBIO AVANÇA RAPIDAMENTE.

DHP 29

A DILIGÊNCIA
É SEMPRE ELOGIADA;
A NEGLIGÊNCIA,
SEMPRE CENSURADA.
PELA DILIGÊNCIA
SAKKA SE TORNOU
O REI DOS **DEVAS**.

Nota 8*DHP 30***Nota 9***DHP 31*

O **BHIKKHU**
QUE SE DELEITA NA DILIGÊNCIA,
QUE TEME
A NEGLIGÊNCIA,
AVANÇA COMO UM INCÊNDIO
— QUEIMANDO PEQUENOS
E GRANDES GRILHÕES.



O **BHIKKHU**
QUE SE DELEITA NA DILIGÊNCIA,
QUE TEME
A NEGLIGÊNCIA,
JAMAIS DECAIRÁ
— ELE ESTÁ PRÓXIMO
DE **NIBBANA**.

Nota 10*DHP 32*

NOTAS — 2. APPAMADAVAGGA

► **NOTA 1: VERSOS 21, 22 E 23 — APPAMADA** (diligência): essa é uma expressão encontrada em diversos contextos dos Ensinamentos do *BUDA*. Ela aparece até mesmo em suas palavras finais. O significado exato de *APPAMADA* é “sanidade”, ou ausência de loucura — que de acordo com o Budismo não é um estado mundano (*PUTHUVJANA*), mas sim um estado supramundano (*ARIYA*). O que o *BUDA* queria dizer com esse termo é a constante vigilância e a aguçada consciência do processo de experiência. Os treinados são instruídos a estarem constantemente conscientes da experiência interior, para evitarem o envolvimento com o ser/existir (*BHAVA*). Portanto essa vigilância é o estado mental constante de um treinando mais avançado e o de um Iluminado.

AMATA (imortal): *NIBBANA*, o objetivo último dos Budistas. Esse é um termo positivo que claramente indica *NIBBANA* não ser a aniquilação ou um estado de *nada*, tal como algumas pessoas tendem a acreditar. É um estado permanente, imortal e supramundano que não pode ser expresso em palavras mundanas.

NA MIYANTI (não morrem): Isso não deve ser entendido no sentido de que eles são imortais. Nenhum ser é imortal — nem mesmo o *BUDA* ou os *ARAHANTS*. A ideia implícita aqui é a de que os *diligentes*, que realizam *NIBBANA*, não renascem e, portanto, não morrem. Os *negligentes* são considerados como mortos porque eles não estão decididos a fazer o bem e

estão sujeitos a repetidos nascimentos e mortes.

NIBBANA: *NI* + *VANA* — literalmente, *abandono do desejo*. É um estado supramundano que pode ser realizado nessa própria vida. Este estado também é explicado como sendo a extinção das paixões — mas *não* como um estado de nada. É um estado atemporal de liberdade e bem-aventurança que resulta da completa erradicação das paixões.



NOTA 2: VERSO 24 — UTTHANAVATO (perseverante): um indivíduo que é alerta, enérgico e que não é letárgico. Ele continua no caminho de busca pela verdade sem se cansar e com uma resistência inabalável.



► **NOTA 3: VERSO 25 — MEDHAVI** (sábios): os sábios são as pessoas em quem os *insights* corretos estão presentes.

DIPAM (ilha): uma ilha situada num nível mais elevado não pode ser inundada, muito embora as terras mais baixas nos arredores possam ser cobertas pelas enchentes. Essa ilha se torna um refúgio para todos. Da mesma forma, o homem sábio que desenvolve *insights* deveria fazer de si mesmo uma ilha, realizando o estado de *ARAHANT*, de forma que ele não se afogue nas quatro torrentes: **desejo sensual** (*KAMA*), **entendimentos incorretos** (*DITTHI*), **desejo por ser/**

existir (BHAVA) e ignorância (AVIJJA).



► **NOTA 4: VERSO 26 — BALA** (tolo): essa categorização ocorre na maior parte dos ensinamentos do **BUDA**. A pessoa referida através dessa expressão é geralmente considerada como uma pessoa ignorante ou tola. Mas isso não quer dizer que tal pessoa não seja uma conheedora de artes e ofícios. O que se entende é que a pessoa referida não é plenamente atenta o suficiente à realidade, não sendo capaz de entender a real natureza das coisas. O comportamento dessa pessoa é, algumas vezes, considerado como infantil e imaturo em termos de evolução espiritual. Ela se entrega ao egoísmo excessivo e à busca dos prazeres sensuais. Ela não se esforça pela integridade, pela virtude e em levar uma vida com boa conduta. Ela não sabe o que é benéfico para si mesma neste mundo e no próximo. No jargão da psicologia moderna, significa “uma pessoa emocionalmente imatura”.

PAMADAM ANUYUÑJANTI (se entregam à negligência): o termo **PAMADA** literalmente significa a “loucura básica” da qual todas as pessoas não iluminadas sofrem. Significa ser arrastado pelas emoções e perder a consciência da realidade. É falta de controle emocional. É o mesmo que imaturidade emocional. Também pode ser chamada de “neurose”. Nós a traduzimos aqui como *negligência*, em oposição à diligência.

SETTHAM DHANAM IVA (como o seu maior tesouro): a expressão diz respeito ao

diligente. Ele protege sua diligência como alguém protegeria um grande tesouro. Aquelas pessoas que são sensuais pensam em riqueza como meio para desfrutar dos prazeres mundanos. Portanto, para elas a riqueza mundana é o único tesouro que importa. Nos antigos comentários os tesouros mundanos são considerados sete em número. Eles são ouro, prata, pérolas, joias, lapis-lazúli, conchas e a gema *shila*. Mas para os buscadores da verdade os tesouros são a **diligência** e a **perseverança**. Estes asseguram os meios de se obter os mais elevados frutos da realização espiritual.



► **NOTA 5: VERSO 27 — KAMARATI SANTHAVAM** (se entregar aos prazeres sensuais): A estrofe enfatiza o fato de que essa entrega leva ao afrouxamento da diligência e ao enfraquecimento do entusiasmo na busca pela verdade. O que se conclui aqui é que não deve haver a entrega aos apegos, independentemente de qual forem sua natureza. Portanto, a ênfase é sobre a necessidade de evitar **TANHA**, termo que é traduzido literalmente como “sede”. É esta “sede” — a cobiça, o desejo —, que se manifesta de várias maneiras, que dá origem a todas as formas de sofrimento e de **ser/existir** ou **vir a ser (BHAVA)**. Mas ela não deve ser considerada como a causa primeira, pois de acordo com o Budismo não há uma causa primeira possível, porque tudo tem de ter uma causa. Assim, a “sede” não é a primeira ou a única condição para o surgimento do sofrimento. Mas ela é uma condição essencial para o surgimento do sofrimento. O termo

“sede” não inclui apenas o desejo por — e apego a — prazeres sensuais, riqueza e poder, mas também o desejo por — e apego a — ideias e ideais, visões, opiniões, teorias, concepções e crenças. De acordo com a análise do *BUDA*, todos os problemas e conflitos no mundo — desde as pequenas querelas pessoais em família até as grandes guerras entre nações e países — surgem dessa “sede”. A partir deste ponto de vista, todos os problemas econômicos, políticos e sociais estão enraizados nesta “sede” egoísta. Grandes estadistas que tentam resolver disputas internacionais e falar sobre guerra e paz somente em termos econômicos e políticos tocam as superficialidades, e nunca vão fundo na verdadeira raiz do problema. Assim como o *BUDA* disse para  *RATTHAPALA*: “A vida em qualquer mundo é incompleta, insatisfatória, é a escravidão pelo desejo.”

KAMARATI também pode ser descrito como *desejo sensual*. Em termos modernos pode ser chamado de “desejo impulsivo”. O *BUDA* disse:

“Agora, *BHIKKHUS*, esta é a nobre verdade da origem do sofrimento: é este desejo que conduz a uma renovada existência, acompanhado pela cobiça e pelo prazer, buscando o prazer aqui e ali; isto é, o desejo pelos prazeres sensuais, o desejo por ser/ existir, o desejo por não ser/existir.”

O desejo sensual é acompanhado pelo desejo de ser/existir ou pelo desejo de não ser/existir. Desse impulso ou desejo por ser/existir, é dito:

“Não pode ser discernida uma origem inicial

para o desejo por ser/existir, *BHIKKUS*, antes da qual ele não existisse e depois da qual ele tivesse surgido. Mas pode ser discernido que o desejo por ser/existir tem uma sua condição específica. Eu digo, *BHIKKUS*, que o desejo por ser/existir tem o seu alimento, ele não está desprovido dele. E qual é ele? Deve-se responder: ‘ignorância’ — desejo por ser/existir e ignorância são considerados ‘as causas proeminentes que levam a destinos felizes e infelizes (cursos de existência).’”

KAMACCHANDA significa *desejos sensuais* ou *apego aos objetos prazerosos dos sentidos* como forma, som, odor, sabor, e contato. Ele também é considerado como um dos grilhões que prendem os seres ao *SAMSARA*. Uma pessoa comum está destinada a ser tentada por esses objetos atraentes aos sentidos. Falta de autocontrole resulta no inevitável surgimento das paixões. Este obstáculo é suprimido pela **Unicidade da Mente** (*EKAGATTA*) — que é um dos cinco fatores dos *JHNANAS*. *KAMACCHANDA* é enfraquecido ao se realizar o fruto de *SAKADAGAMI* e é completamente erradicado ao se realizar o fruto de *ANAGAMI*. Formas sutis de apego, como *RUPA-RAGA* e *ARUPA RAGA* (apego aos reinos da matéria sutil e reinos imateriais) são erradicadas apenas ao se realizar o fruto de *ARAHANT*. As seis condições seguintes levam à erradicação do desejo sensual: (i) perceber os aspectos repulsivos do objeto; (ii) frequente meditação sobre os aspectos repulsivos (*ASUBHA*); (iii) a contenção dos sentidos; (iv) a moderação ao comer; (v) bons amigos; e (vi) conversa apropriada. Veja também:  OS-CINCO-OBSTÁCULOS-MENTAIS-E-SUA-SUPERAÇÃO.

MA PAMADAM ANUYUÑJETHA (não se entregue à negligência): este é um alerta para aqueles que buscam a verdade. Se quiserem ter sucesso em alcançar seu objetivo eles nunca devem afrouxar sua diligência. Eles não devem se envolver em atividades mundanas e que enfatizem os prazeres mundanos. A não dedicação à diligência é um obstáculo para uma meditação adequada.



➤ **NOTA 6: VERSO 28 — SOKINIM PAJAM** (o povo se afligindo): isto estabelece uma característica das massas comuns — dos homens e mulheres mundanos. Todos são descritos como “sofrendo”. Pesar — sofrimento — é uma situação inevitável da vida mundana. Apenas os homens mais avançados em sabedoria podem superar essa situação de vida. Pesar, ou sofrimento, foi descrito pelo *BUDA* como uma verdade universal. Nascimento é sofrimento, envelhecimento é sofrimento, enfermidade é sofrimento, morte é sofrimento, a união com aquilo que é desprazeroso é sofrimento, a separação daquilo que é prazeroso é sofrimento, não obter o que se deseja é sofrimento. Em resumo, os cinco agregados influenciados pelo apego são sofrimento. O *BUDA* não nega a felicidade na vida ao dizer que há sofrimento. Muito pelo contrário, ele admite diferentes formas de felicidade, tanto materiais quanto espirituais, tanto para os leigos como para os monges. Nos ensinamentos do *BUDA* há uma lista de felicidades, como a felicidade da vida em família e a felicidade da vida de um recluso, a felicidade dos prazeres sensuais e

a felicidade da renúncia, a felicidade do apego e a felicidade do desapego, a felicidade física e a felicidade mental etc. Mas todos esses são considerados como sofrimento. Mesmo os mais puros estados espirituais de êxtase realizados pela prática da meditação mais profunda são considerados como sofrimento.

O conceito de **sofrimento** pode ser visto a partir de três aspectos: (i) **sofrimento devido à dor** (*DUKKHA-DUKKHATA*); (ii) **sofrimento devido à mudança** (*VIPARINAMA-DUKKHATA*); e (iii) **sofrimento inerente às formações** (*SANKHARA-DUKKHATA*). Todos os tipos de sofrimento na vida como nascimento, velhice, doença, morte, a associação com pessoas e situações desagradáveis, a separação dos entes queridos e de condições agradáveis, não conseguir o que se deseja, tristeza, lamentação, estresse — todas essas formas de sofrimento físico e mental, que são universalmente aceitas como o sofrimento ou dor — são incluídos no aspecto de **sofrimento devido à dor**. Uma sensação prazerosa, uma situação feliz na vida, não é permanente, não é eterna. Ela muda mais cedo ou mais tarde e, quando isso acontece, produz dor, sofrimento, infelicidade. Essa vicissitude está incluída no aspecto de **sofrimento devido à mudança**. É fácil entender as duas formas de sofrimento mencionadas acima. Ninguém vai contestá-las. Este aspecto da Primeira Nobre Verdade é mais popularmente conhecido porque é fácil de entender. É uma experiência comum em nossas vidas cotidianas. Mas o terceiro tipo — **sofrimento inerente às**

formações — é o mais importante aspecto filosófico da Primeira Nobre Verdade, e ele exige certa explicação analítica do que consideramos como um “ser”, como um “indivíduo” ou como “eu”.

O que chamamos de “ser”, ou “indivíduo”, ou “eu”, de acordo com a filosofia budista, é apenas uma combinação de forças/energias físicas e mentais em constante mudança, e que podem ser divididas em cinco grupos ou agregados.

DHARO BALE AVEKKHATI (ele examina os tolos): os *ARAHANTS*, livres do sofrimento, olham com compaixão através de seu Olho Divino para os tolos, que estando sujeitos a repetidos nascimentos, não estão livres do sofrimento.

► **NOTA 7: VERSO 29 — HITVA YATI** (deixa para trás): deixa para trás; derrota; ultrapassa. Estas são as ideias centrais desta estrofe. A ideia expressa nessa estrofe é a de que aqueles que são diligentes e alertas deixam para trás os outros que são letárgicos e negligentes. Para enfatizar essa ideia vários símiles são mostrados. A pessoa está acordada e bem desperta, enquanto os outros estão dormindo fora de hora. Um cavalo incapacitado é ultrapassado pelo corcel. Dessa mesma forma, a pessoa diligente deixa para trás os outros que são negligentes e frouxos em seus esforços. Desta forma, os sábios muito facilmente deixam para trás os menos inteligentes, indivíduos tolos que não são seus iguais. Entre os buscadores da verdade aqueles que são firmes em sua busca deixam

os outros para trás em realizações espirituais. Eles também rejeitam o mundo cotidiano.



► **NOTA 8: VERSO 30 — PAMADO GARAHITO SADA** (a negligência sempre censurada): aqueles que são preguiçosos são censurados porque quem é letárgico não consegue alcançar seus objetivos, sejam eles mundanos ou espirituais. A ignorância obviamente é sempre censurada, depreciada por aqueles que são nobres. Por quê? Porque ela é a condição raiz de todas as calamidades. Toda calamidade — seja condições humanas adversas, seja o nascimento em um estado infeliz — é, de fato, condicionado pela ignorância.



SAKKA: o *JATAKA MAGHAMANAVAKA* relata que num passado remoto uma pessoa preocupada com o povo, que passou sua vida inteira no trabalho de assistência social com a cooperação de seus amigos, nasceu como *SAKKA* como resultado de suas boas ações.



► **NOTA 9: VERSO 31 — SAÑÑOJANAM** (grilhões). Há dez grilhões que amarram os seres à roda da existência, a saber: (i) **ideia da existência de um eu** (identidade); (ii) **dúvida**; (iii) **apego a preceitos e rituais**; (iv) **desejo sensual**; (v) **má vontade**; (vi) **desejo pela forma**; (vii) **desejo pelos fenômenos sem forma**; (viii) **presunção**; (ix) **inquietação**; e (x) **ignorância**. Os cinco primeiros são chamados “grilhões inferiores”, porque eles amarram os seres aos mundos da esfera sensual. Os

cinco últimos são chamados “grilhões superiores”, porque eles amarram os seres aos mundos superiores, ou seja, aos mundos da forma (ou matéria sutil) e aos mundos sem forma (ou imateriais).

Aquele que se libertou de (i) a (iii) é um **SOTAPANNA** ou aquele que entrou na correnteza — ou seja, aquele que entrou na correnteza para **NIBBANA**, por assim dizer. Aquele que além desses três grilhões superou as formas mais grosseiras de (iv) e (v) é chamado **SAKADAGAMI**, ou “que retorna uma vez” (a este mundo). Aquele que se libertou completamente dos grilhões de (i) a (v) é um **ANAGAMI**, ou “que não retorna” (para os mundos da esfera sensual). Aquele que se libertou de todos os dez grilhões é chamado um **ARAHANT**, isto é, um perfeitamente iluminado.

PAMADE BHAYADASSI VA (teme a negligência): ele vê a falta de consciência com temor. O temor que ele vê diz respeito ao ciclo repetitivo de existências. Ele está consciente de que, se afrouxar o esforço em aperfeiçoar o seu progresso espiritual, enfrentará nascimentos e mortes incessantemente. Por isso ele considera a falta de diligência como a causa raiz de todos esses sofrimentos. Esta é a razão pela qual ele vê com temor a falta de diligência.

APPAMADA RATO (deleita-se com a diligência). O buscador da verdade pode alcançar o êxito em sua busca se assim fizer com alegria. Se o seu deleite pelo imortal cessar, ele não será capaz de continuar em seu caminho para **NIBBANA**. Portanto, o monge — que procura a

verdade — é descrito como um indivíduo que se deleita com a mente alerta.

BHIKKHU: um discípulo completamente ordenado do **BUDA** é chamado de **bhikkhu**. “Monge mendicante” pode ser apontado como o equivalente mais próximo para **bhikkhu**. Ele não é um sacerdote, já que ele não é um mediador entre Deus e o homem. Ele não tem de tomar votos para a vida toda, mas ele é restringido por certas regras que adota de acordo com sua vontade. Ele leva uma vida de pobreza voluntária e celibato. Se não for capaz de viver a vida santa, ele pode abandonar os mantos, a qualquer momento.



➤ **NOTA 10: VERSO 32 — NIBBANA:** referindo-se a **NIBBANA** o **BUDA** diz:

“*Existe, bhikkhus, o que não nasceu — o que não é, o que não é fabricado, o que não é condicionado. Se não existisse o que não nasceu — o que não é, o que não é fabricado, o que não é condicionado, não haveria a situação na qual a emancipação do nascido — do que é, do fabricado, do condicionado — seria discernida.*”

“*Aqui não há nem terra, nem água, nem fogo, nem ar; não há as noções de comprimento e largura, de sutil ou grosso, de bem e mal, nome e forma são completamente destruídos; não há nem este mundo e tampouco outro mundo, não há vir, nem ir, nem permanecer; não há morte nem renascimento; não há base, não há evolução e não há suporte (objeto mental).*”

Como **NIBBANA** é explicado em termos negativos, há muitos que têm uma noção

errada de tratar-se de algo negativo, e que representa uma auto-aniquilação. *NIBBANA* definitivamente não é uma aniquilação do eu, porque não há um eu para aniquilar. Se fosse uma aniquilação, seria a aniquilação do próprio processo de ser, da condição contínua do *SAMSARA*, com a ilusão ou delusão de permanência e de identidade, com um ego vacilante de “eu” e “meu”.

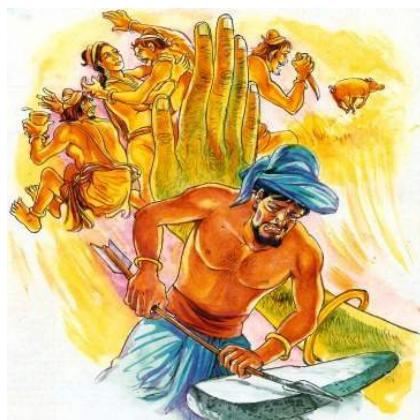
ABHABBO PARIHANAYA (jamais decairá): não está sujeito ao decaimento. Um monge que é tão (diligente) não está sujeito a decair, seja do processo contemplativo de *SAMATHA* e *VIPASSANA* ou dos caminhos e frutos — isto é, não decairá daquilo que foi alcançado, e irá alcançar aquilo que ainda não foi alcançado.



3.

CITTAVAGGA

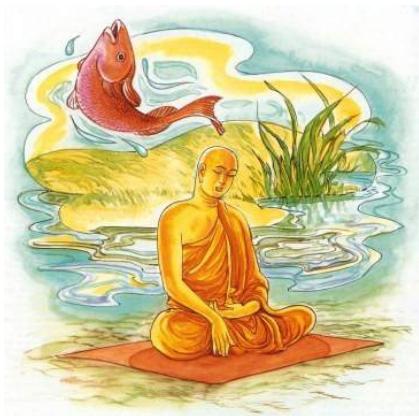
MENTE



ESTA MENTE AGITADA,
VACILANTE,
DIFÍCIL DE VIGIAR
E CONTROLAR,
O SÁBIO ENDIREITARÁ
TAL COMO O FLECHEIRO FAZ
COM AS FLECHAS.

DHP 33

TAL COMO UM PEIXE
TIRADO DA ÁGUA
E JOGADO NA TERRA,
ESTA MENTE SE DEBATE
ENQUANTO ESTÁ ABANDONANDO
O REINO DE **MARA**.



Nota 1

DHP 34



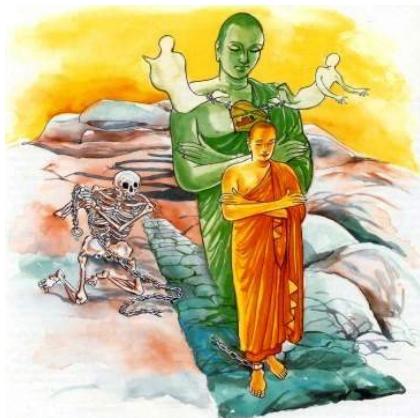
Nota 2

A MENTE É DIFÍCIL
DE SER CONTROLADA,
É SEMPRE VELOZ,
ELA SE INCLINA
ÀQUILO QUE DESEJA.
É BOM O TREINAMENTO DA MENTE;
UMA MENTE BEM DOMADA
TRAZ FELICIDADE.

DHP 35

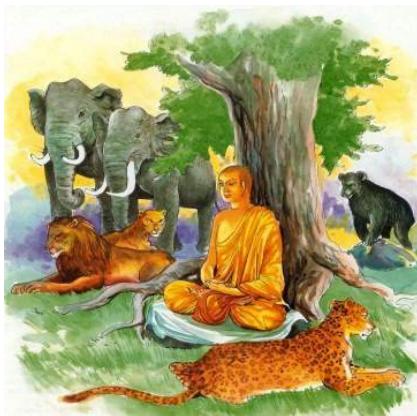
A MENTE É MUITO DIFÍCIL
DE SER EXAMINADA,
É MUITO SUTIL,
ELA SE INCLINA
ÀQUILO QUE DESEJA.

O SÁBIO DEVE VIGIAR A MENTE,
POIS UMA MENTE VIGIADA
TRAZ FELICIDADE.

**Nota 3***DHP 36***Nota 4***DHP 37*

UMA PESSOA
COM A MENTE INSTÁVEL,
QUE NÃO COMPREENDE
O VERDADEIRO **DHAMMA**,
QUE TEM CONVICÇÃO HESITANTE:
A SABEDORIA
NÃO CHEGA À SUA PLENITUDE.

DHP 38



ALGUÉM QUE TEM UMA MENTE
NÃO INUNDADA
(PELA COBIÇA),
UMA MENTE
QUE NÃO É ABALADA PELO ÓDIO,
QUE ABANDONOU O MAL
— E O BEM TAMBÉM —,
UM DESPERTO,
PARA ELE NÃO HÁ MEDO.

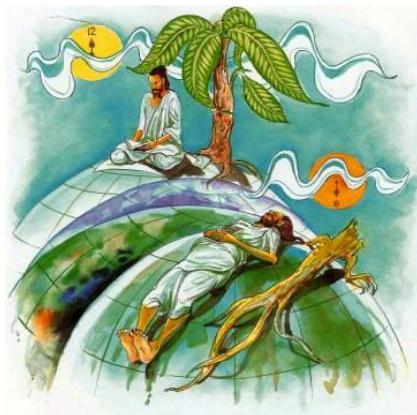
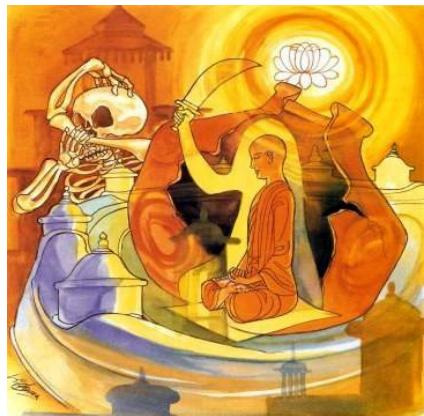
Nota 5

DHP 39

PERCEBENDO QUE ESSE CORPO
É COMO UM POTE DE BARRO,
FORTALECENDO ESSA MENTE
TAL COMO UMA CIDADE FORTIFICADA,
COMBATA MARA
COM A ARMA DA SABEDORIA,
ENQUANTO, SEM APEGOS,
PROTEJA AQUILO QUE JÁ FOI CONQUISTADO.

Nota 6

DHP 40



Nota 7

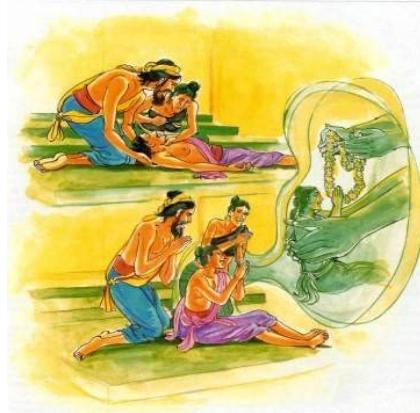
AH! NÃO DEMORARÁ MUITO
E ESTE CORPO
REPOUSARÁ SOBRE A TERRA.
DESCARTADO,
SEM CONSCIÊNCIA,
INÚTIL
COMO UM TRONCO PODRE.

DHP 41

QUALQUER DANO
QUE UM INIMIGO FAÇA
A UM INIMIGO
OU AQUELE QUE ODEIA
AO ODIADO,
A MENTE
DIRECIONADA DE FORMA INÁBIL
DEVERAS
PODERÁ CAUSAR A UMA PESSOA
O MAIOR DANO.

Nota 8

DHP 42

**Nota 9**

AQUILO QUE NEM UMA MÃE,
TAMPOUCO UM PAI,
NEM QUALQUER OUTRO ENTE QUERIDO
PODE FAZER,
A MENTE
DIRECIONADA DE FORMA HÁBIL
DEVERAS
PODERÁ CAUSAR A UMA PESSOA
O MAIOR BENEFÍCIO.

DHP 43

NOTAS – 3. CITTAVAGGA

► **NOTA 1: VERSOS 33 E 34** — *CITTAM* (mente): este termo é comumente traduzido como *mente* ou *consciência* e é visto como a essência do assim chamado *ser*, que desempenha o papel mais importante no complexo “maquinário” do homem. *CITTA* é mais apropriadamente traduzida como um “estado mental” ou, melhor ainda, um “estado emocional”. É *CITTA* que é ou contaminada ou purificada, e este é o pior inimigo e o maior amigo que alguém tem. *CITTA* parece ser o equivalente a “alma” no pensamento Ocidental. No Budismo, no entanto, uma “alma” como entidade permanente não é reconhecida. *CITTA* — que toma o lugar da alma do pensamento Ocidental — se refere ao estado emocional de uma pessoa. *CITTA* não é uma entidade fixa, mas sim uma atividade instável tal como uma chama. Algumas vezes as emoções estão estimuladas e outras vezes *CITTA* está calma (as emoções estão ausentes). Podemos até traduzi-la como “temperamento”. Algumas pessoas que escrevem sobre o Budismo erroneamente consideram *CITTA* como equivalente a “mente” ou “consciência”. Mas o que se entende por *CITTA* é o aspecto “emocional”, e não os aspectos cognitivos do processo mental. Quando uma pessoa está dormindo e está em um sono sem sonhos, ela experimenta uma espécie de estado mental que é mais ou menos passivo do que ativo. É semelhante ao estado mental que se experimenta no momento da concepção e no momento da morte. O termo da filosofia Budista para

este tipo de estado mental é *BHAVANGA-CITTA*, que significa o estado mental natural que é a condição para a existência da pessoa. Surgindo e desaparecendo a cada momento, *BHAVANGA* flui como uma corrente de água, não permanecendo a mesma por dois momentos consecutivos. Nós de fato experimentamos este tipo de estado mental não só em um sono sem sonhos, mas também em nosso estado de vigília. No decorrer da nossa vida experimentamos estados mentais de *BHAVANGA* mais do que qualquer outro tipo de estado mental. Portanto *BHAVANGA* torna-se o estado natural da mente.

Alguns estudiosos consideram *BHAVANGA* como sendo o mesmo que *subconsciência*. De acordo com o Dicionário de Filosofia, *subconsciência* é “um compartimento da mente suposto — por parte de certos psicólogos e filósofos — existir abaixo do limiar da consciência”. Na opinião de alguns psicólogos Ocidentais, a *subconsciência* e a *consciência* coexistem.

Mas *BHAVANGA* não é um sub-plano e também não corresponde à *consciência subliminar* de F. W. MYER.

BHAVANGA é assim chamado porque é o estado de repouso da mente que é natural para o contínuo vital de um indivíduo. É por isso que o contínuo vital tem sido sugerido como o termo equivalente em português para *BHAVANGA*. Mas uma tradução melhor seria “estado de repouso mental”.

Este estado mental de *BHAVANGA* — que a pessoa sempre experimenta enquanto não é interrompida por estímulos externos — vibra por um momento mental e desaparece quando um estímulo ativa os sentidos. Suponha por exemplo que o olho seja estimulado. Então, o fluxo de consciência *BHAVANGA* é bloqueado e a consciência da porta do sentido (cuja função é voltar a atenção para o objeto) surge e desaparece. Imediatamente após isso, surge uma percepção visual que vê o objeto, mas que ainda não sabe exatamente do que se trata. Esta operação do sentido é seguida por um momento de recepção do objeto que é visto. Em seguida surge o momento mental de investigação que momentaneamente analisa o objeto visto. Isto é seguido por um momento mental de decisão. Disso depende *JAVANA*, a importante fase psicológica subsequente. É nesta fase que uma ação é julgada — seja ela benéfica ou prejudicial —, quando o discernimento é exercido e fará a sua parte. *KAMMA* é realizado nesta fase.

Se decidida corretamente, torna-se benéfica; se de forma errônea, prejudicial. Independentemente da conveniência ou da inconveniência do objeto apresentado à mente, é possível que o indivíduo torne o processo de *JAVANA* benéfico ou prejudicial. Se por exemplo encontra-se um inimigo, a raiva vai surgir automaticamente. Uma pessoa sábia pode em vez disso, com autocontrole, irradiar pensamentos de amor/bondade para ele. Esta é a razão pela qual o *BUDA* declarou:

“Por si mesmo o mal é feito,
Por si mesmo se é contaminado;
Por si mesmo nenhum mal é feito,
Por si mesmo se é purificado.
Ambas — impureza e pureza —
dependem de si mesmo.
Ninguém é purificado por outro.”

É um fato aceito que o ambiente, as circunstâncias, as tendências habituais e assim por diante condicionam nossos pensamentos. Em tais ocasiões a volição é subordinada. Existe no entanto a possibilidade de nós superarmos as forças externas e produzirmos pensamentos benéficos ou prejudiciais exercendo nossa vontade própria. Um elemento exterior pode ser um fator causal, mas nós mesmos somos diretamente responsáveis pelas ações que se seguirão.

É extremamente difícil sugerir uma tradução adequada para *JAVANA*. Percepção é uma tradução sugerida por alguns. Impulso é sugerido como uma tradução alternativa, termo que parece ser menos adequado do que Percepção. Aqui é mantido o termo em *PALI*.

JAVANA, literalmente, significa “correr velozmente”. É assim chamado porque, no curso de um processo de pensamento, ela “corre velozmente” por sete momentos mentais — ou, no momento da morte, por cinco momentos mentais — para um mesmo objeto. Os estados mentais que ocorrem em todos esses momentos mentais são semelhantes, mas a força potencial deles é diferente.

Todo este processo de pensamento — que ocorre em um fragmento

infinitesimal de tempo — termina com a consciência de registro, com duração de dois momentos mentais. Assim, um processo de pensamento é completado após o término de dezessete momentos mentais. Esta é a análise de um processo de pensamento envolvido na experiência de percepção de um objeto.

No sistema Budista um elemento essencial na busca pela suprema realização espiritual é a contemplação sobre a verdadeira natureza da mente, *CITTANUPASSANA*.

“*CITTANUPASSANA*” significa *contemplação da mente*. A mente é tão complexa e sutil que mesmo a ciência moderna não tem sido capaz de compreender sua real natureza. Mas o *BUDA* foi capaz de compreender a verdadeira natureza da mente através do desenvolvimento de sua própria mente. O desenvolvimento da mente leva à *concentração*.

A mente assim desenvolvida pode ser facilmente dirigida para o conhecimento supremo. No entanto tal estado não pode ser alcançado facilmente. A mente não sossega em um objeto, ela sempre se desvia. Quando se tenta controlar a mente, ela se contorce tal como um peixe retirado da água. Portanto, o controle da mente é para ser realizado com grande esforço.

De acordo com o *ABHIDHAMMA* [โลก] existem 121 tipos de mente. Nesta meditação (*CITTANUPASSANA*) 16 aspectos da mente são descritos. Eles são: (1). *SARAGA* (mente afetada pelo desejo); (2). *VITARAGA* (mente não afetada pelo desejo); (3).

SADOSA (mente afetada pela raiva); (4). *VITADOSA* (mente não afetada pela raiva); (5). *SAMOHA* (mente afetada pela delusão); (6). *VITAMOHA* (mente não afetada pela delusão); (7). *SAMKHITTA* (mente contraída); (8). *VIKKHITTA* (mente distraída); (9). *MAHAGGATA* (mente transcendente); (10). *AMAHAGGATA* (mente não transcendente); (11). *SAUTTARA* (mente superável); (12). *ANUTTARA* (mente insuperável); (13). *SAMAHITA* (mente concentrada); (14). *ASAMAHITA* (mente não concentrada); (15). *VIMUTTA* (mente libertada); (16). *AVIMUTTA* (mente não libertada).



➤ **NOTA 2: VERSO 35 — DUÑÑIGGAHASSA, YATTHAKAMANIPATINO** (difícil de ser controlada; focando-se onde queira e em qualquer coisa que deseje): estas duas são consideradas como características da mente. A mente é tão rápida e veloz que é muito difícil mantê-la sob controle. Por ser ágil ninguém é capaz de contê-la, a menos que a pessoa seja extremamente disciplinada. A outra qualidade da mente, referida nesse verso, é a sua capacidade de pousar em qualquer coisa que deseje. Esta também é uma característica da mente que a faz extremamente difícil de ser mantida sob controle. Nossas emoções são processos impessoais. Elas não são aquilo que nós fazemos. É por isso que são difíceis de controlar. É somente não se identificando com as emoções que elas podem ser detidas. Através da identificação, damos-lhes força. Pela observação calma de como as emoções vêm e vão, elas cessam. As emoções não podem ser detidas batalhando com elas.





► **NOTA 3: VERSO 36 — SUDUDDASAM SUNIPUNAM** (muito difícil de ser examinada, muito sutil): duas características da mente. Uma proeminente qualidade da mente é que ela é extremamente difícil de ser vista. Embora seja capaz de uma grande variedade de atividades, ela não pode ser vista de forma alguma. Ela se move de forma despercebida. Ela força, convence, motiva, tudo isso sem ser vista. A outra qualidade da mente referida nesse verso é que ela é muito sutil. É por isso que a mente não pode ser vista ou capturada de qualquer forma. O verso enfatiza o fato de que a felicidade vem para aquele que é capaz de vigiar essa entidade imperceptível e sutil — a mente.



► **NOTA 4: VERSO 37 — DURANGAMAM EKACARAM ASARIRAM GUHASAYAM** (indo longe, perambulando só, sem forma e repousando numa caverna): esses são mais quatro atributos da mente mencionados nesse verso. *Indo longe* significa que, a partir de um tópico inicial de pensamento, a mente pode se desviar para muito longe. *Perambulando só* significa que a mente só pode pensar em uma coisa de cada vez. *Sem forma* significa que a mente não é uma entidade que ocupa espaço, já que ela é apenas uma atividade que pode ser vista como física ou mental. *Repousando numa caverna* significa que a mente é intangível.



► **NOTA 5: VERSOS 38 E 39 — ANAVATTHITACITTASSA** (mente instável): para

uma pessoa com uma mente instável ou não estabilizada. Todas as pessoas comuns têm mentes que são instáveis. Suas mentes não são constantes e, consequentemente, carecem de unicidade. Uma pessoa que possuir tal tipo de mente terá dificuldades para progredir no Caminho da Libertação.

SADDHAMMAM AVIJANATO (não comprehende o verdadeiro **DHAMMA**): uma pessoa que não tem conhecimento do Ensínamento bem exposto pelo **BUDA**.

PARIPLAVA PASADASSA (convicção hesitante): um indivíduo cuja convicção e confiança são hesitantes não será capaz de fazer um progresso constante.

ANAVASSUTA CITTASSA (mente não inundada): essa é uma qualidade positiva. Aqui se refere à pessoa cuja mente não seja inundada pela cobiça. Isso envolve o contaminante fluxo de entrada das impurezas por meio das reações sensoriais (isto é, responder a visões, sons, cheiros etc.).

ANANVAHATACETASO (mente não abalada): a pessoa cuja mente permanece inabalável (pela cobiça, ódio etc.). Como a mente está perfeitamente intacta, a pessoa pode utilizá-la para seu progresso espiritual.

NATTI JAGARATO BHAYAM (não há medo para um Despertado): ele está sempre alerta observando as impurezas que podem afetar a sua mente. Devido a esta vigilância a pessoa Desperta não tem medo de nada. Não deve ser entendido erroneamente que os **ARAHANTS** não dormem. Tanto dormindo como

acordados eles são considerados como os sem sono ou vigilantes, uma vez que as cinco faculdades espirituais — ou seja, **convicção (SADDHA)**, **energia (VIRIYA)**, **atenção plena (SATI)**, **concentração (SAMADHI)** e **sabedoria (PAÑÑA)** — estão sempre presentes neles.

PUÑÑAPAPAPAHINASSA (abandonou o mal e o bem também): aquele que transcende as noções de boas e más ações, sem nenhum apego particular às recompensas. Isso implica num elevado grau de equanimidade, uma vez que indica um desapego livre de ego. Não há nenhum apego ao ato de dar, a quem o recebe ou ao presente dado. Os **ARAHANTS** no entanto, tendo transcendido toda a vida — a presente e o renascimento — ao fazerem ações, são ditos estarem “além do mérito e demérito.”

As ações de um **ARAHANT** — um perfeitamente iluminado — não são nem boas nem más, porque ele foi para além do bem e do mal. Isso não significa que ele seja passivo. Ele é ativo, mas sua atividade é altruísta e é direcionada para ajudar os outros a trilharem o caminho que ele mesmo trilhou. Suas ações — que em geral são aceitas como boas — carecem de força criativa dele mesmo para produzir efeitos **KAMMicos**. Ele, contudo, não é isento dos efeitos de suas ações passadas. Ele não acumula novas atividades **KAMMICAS**. Quaisquer ações que ele faça como um **ARAHANT** são chamadas de “inoperantes” (**KIRIYA**), e não são consideradas como **KAMMA**. Elas são eticamente ineficazes. Entendendo as coisas tal como elas realmente são, ele finalmente quebrou a cadeia cósmica de

causa e efeito.



► **NOTA 6: VERSO 40** — **KUMBHUPAMAM** (pote de barro): os monges são convidados a considerar o corpo humano como um pote de barro — frágil, muito vulnerável.

CITTAM NAGARUPAMAM (considerar a mente como uma cidade fortificada): a qualidade especial da cidadela está dentro dela, todos os tesouros valiosos são armazenados e protegidos. Se ela não for protegida, qualquer pessoa de fora pode entrar e saqueá-la. Ela (a mente), também, poderia ser atacada por impurezas.

YODHETHA MARAM PAÑÑAYUDHENĀ (combata **MARA** — o Senhor do Mal — com a arma da sabedoria): quando as “forças do mal” atacam a mente — a cidadela que precisa ser protegida — a única arma para uma contraofensiva é a sabedoria, que é o perfeito conhecimento da natureza das coisas tal como elas na verdade são.



► **NOTA 7: VERSO 41** — **ACIRAM VATA** (não demorará muito): muito em breve, sem qualquer sombra de dúvida. O verso explica a condição do corpo humano. Em breve, certamente ele decairá.

CHUDDHO (descartado): independentemente de quantos amigos e parentes amem uma pessoa enquanto ela está viva, quando ela morre o seu corpo será jogado fora.

NIRATTHAM KALINGARAM (inútil como um tronco podre): o corpo descartado

vai repousar sobre a terra tal como um tronco podre. Ele não terá nenhuma utilidade para ninguém. Uma vez que a consciência se foi, sem vida nosso corpo é inútil. Ele é pior do que um tronco de madeira, porque o corpo não tem mais nenhuma utilidade, enquanto que um tronco de madeira poderia, de alguma forma, ter ainda alguma utilidade.



► **NOTA 8: VERSO 42 — DISO DISAM** (o que um inimigo faz a um inimigo): da mesma forma que aquele que odeia pode causar dano ao odiado. A conclusão do verso é a de que o mal que é feito para uma pessoa por sua própria mente mal direcionada é pior do que o mal que um bandido poderia fazer para outro bandido rival ou pior do que o mal que dois inimigos fazem um ao outro. A mente não desenvolvida é o pior inimigo que alguém pode ter.

MICCHA PANIHITAM (mal direcionada): a mente pode ser direcionada da maneira correta. Em tal situação, o resultado é benéfico. Quando isso acontece, a mente bem direcionada prova ser o melhor amigo que alguém pode ter. Mas quando a direção dada à mente é errada, ela pode causar para a pessoa um dano maior do que qualquer inimigo causaria.

MICCHA PANIHITAM CITTAM (mente direcionada de forma inábil): O que se conclui aqui é que a mente de uma pessoa pode causar um dano maior do que qualquer inimigo poderia causar a outro. Desta forma, uma mente mal direcionada é um inimigo interno muito

pior do que um inimigo externo.

Uma mente direcionada de forma inábil: a mente voltada para os dez tipos de ações prejudiciais. São elas: (1). **matar**; (2). **roubar**; (3). **conduta imprópria com relação aos prazeres sensuais**; (4). **linguagem mentirosa**; (5). **linguagem maliciosa**; (6). **linguagem grosseira**; (7). **linguagem frívola**; (8). **cobiça**; (9). **má vontade**; e (10). **entendimento incorreto**.



► **NOTA 9: VERSO 43 — SAMMA PANIHITAM CITTAM** (mente direcionada de forma hábil): os pais de uma pessoa a amam imensamente. Eles podem lhe dar generosamente todas as coisas mundanas. Mas quando se trata dos frutos da vida superior — libertação e realizar o “imortal” — só a mente bem direcionada pode ajudar. Isso porque a pessoa tem de experimentar o “imortal” por si só. A mente bem desenvolvida é o melhor amigo que alguém pode ter.

Mente direcionada de forma hábil: a mente voltada para os dez tipos de ações benéficas (**KUSALA**). São elas: (1). **generosidade**; (2). **virtude**; (3). **meditação**; (4). **reverência ou respeito**; (5). **trabalho voluntário**; (6). **transferência de méritos**; (7). **alegrar-se com os méritos dos outros**; (8). **ouvir o DHAMMA**; (9). **expor e ensinar o DHAMMA**; e (10). **retificar o entendimento dos outros**.



4.

PUPPHAVAGGA
FLORES



QUEM IRÁ COMPREENDER
ESTE MUNDO,

O MUNDO DE YAMA
E O MUNDO DOS *DEVAS*?

QUEM IRÁ EXAMINAR PROFUNDAMENTE
O BEM EXPOSTO *DHAMMA*,

ASSIM COMO QUEM É HABILIDOSO
ESCOLHE UMA FLOR?

DHP 44

UM NOBRE APRENDIZ
VAI COMPREENDER ESTE MUNDO,

O MUNDO DE YAMA
E O MUNDO DOS *DEVAS*;

UM NOBRE APRENDIZ
IRÁ EXAMINAR PROFUNDAMENTE
O BEM EXPOSTO *DHAMMA*

ASSIM COMO QUEM É HABILIDOSO
ESCOLHE UMA FLOR.

NOTA 1

DHP 45



NOTA 2

CONHECENDO ESTE CORPO
COMO ESPUMA,

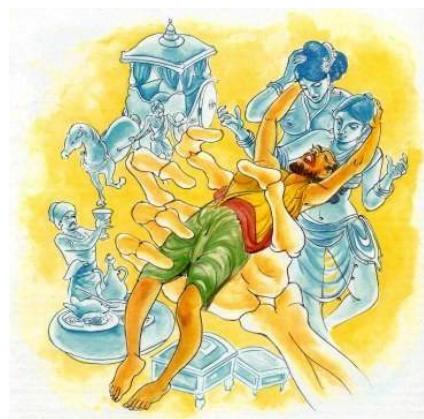
DESPERTANDO PARA SUA NATUREZA
QUIMÉRICA,

DESTRUINDO AS FLECHAS FLORIDAS
DE *MARA*,

VÁ PARA ALÉM DA VISÃO
DO REI DA MORTE.

DHP 46

COM A MENTE APEGADA
AOS PRAZERES SENSUAIS,
COLHENDO APENAS
AS FLORES DO PRAZER,
DE SURPRESA
A MORTE O PEGARÁ
E O ARRASTARÁ,
TAL COMO UMA GRANDE ENCHENTE
O FAZ
COM UM VILAREJO ADORMECIDO.

Nota 3*DHP 47***Nota 4***DHP 48*

ASSIM COMO UMA ABELHA
NUMA FLOR,
SEM FERIR A COR
OU O AROMA,
COLETA O NÉCTAR
E VAI EMBORA,
ASSIM NOS VILAREJOS
PERAMBULA O SÁBIO.

Nota 5*DHP 49*



NÃO PROCURE OS DEFEITOS
NOS OUTROS,
NEM O QUE ELES FIZERAM
OU DEIXARAM DE FAZER,
MAS EM VOCÊ MESMO
EXAMINE
COISAS FEITAS
E COISAS QUE DEIXOU DE FAZER.

NOTA 6

DHP 50

ASSIM COMO
UMA MAGNÍFICA FLOR
COM CORES RADIANTES
MAS SEM FRAGRÂNCIA,
INFRUTÍFERAS SÃO
AS BELAS PALAVRAS
DAQUELE QUE NÃO AS COLOCA EM PRÁTICA.

DHP 51



NOTA 7

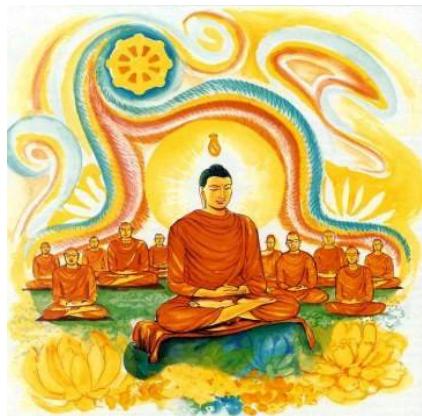
ASSIM COMO
UMA MAGNÍFICA FLOR
COM CORES RADIANTES
E COM FRAGRÂNCIA,
FRUTÍFERAS SÃO
AS BELAS PALAVRAS
DAQUELE QUE AS COLOCA EM PRÁTICA.

DHP 52

TAL COMO
DE UMA MASSA DE FLORES
MUITAS GRINALDAS PODEM SER FEITAS,
ALGUÉM
NASCIDO COMO HUMANO
DEVERIA FAZER
MUITAS AÇÕES BENÉFICAS.

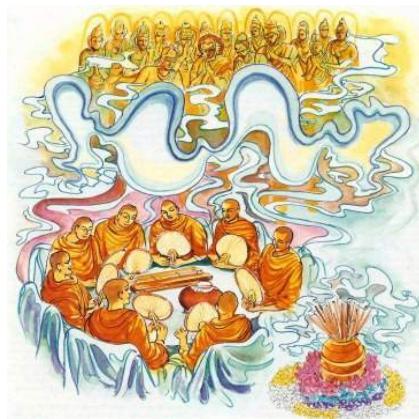
Nota 8*DHP 53*

SÂNDALO OU LAVANDA,
LÓTUS OU JASMIM,
DE TODAS ESSAS
MUITAS FRAGRÂNCIAS,
A FRAGRÂNCIA DA VIRTUDE
É SUPREMA.

DHP 55

A FRAGRÂNCIA DE NENHUMA FLOR
VAI CONTRA O VENTO,
MESMO A DO SÂNDALO,
DO JASMIM OU DA LAVANDA.
MAS A FRAGRÂNCIA DOS VIRTUOSOS
VAI CONTRA O VENTO.
A VIRTUDE DOS BONS
PERMEIA TODAS AS DIREÇÕES.

DHP 54



NOTA 9

DHP 56

FRACA É
ESTA FRAGRÂNCIA
DE LAVANDA E SÂNDALO,
MAS A FRAGRÂNCIA
DOS VIRTUOSOS
REMONTA SUBLIME
ATÉ O MUNDO DOS **DEVAS**.

AQUELES
COM PERFEITA VIRTUDE,
QUE PERMANECEM DILIGENTES,
LIBERTOS
ATRAVÉS DO CONHECIMENTO SUPREMO:
MARA NÃO É CAPAZ DE ENCONTRAR
OS SEUS RASTROS.

NOTA 10

DHP 57



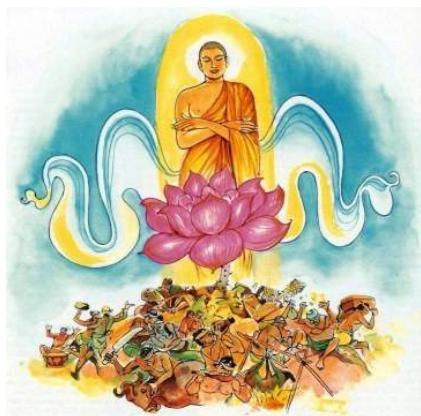
NA BEIRA DE UMA ESTRADA,
NUMA FOSSA
ONDE É JOGADO LIXO
ALI FLORESCE UMA
FLOR DE LÓTUS
PERFUMADA
E AGRADÁVEL...

DHP 58

...SIMILARMENTE,
EM MEIO À ESCÓRIA DOS SERES,
ENTRE OS CEGOS MUNDANOS,
O DISCÍPULO DO SUPREMO DESPERTO
RESPLANDECE EM SABEDORIA.

NOTA 11

DHP 59



NOTAS — 4. PUPPHAVAGGA

► **NOTA 1: VERSOS 44 E 45 — LOKA** (mundo): denota os três reinos de existência que compõem o universo, ou seja: (i) o **reino da esfera sensual**, ou **reino dos cinco sentidos**; (ii) o **reino da matéria sutil**, correspondente aos quatro **JHANAS** materiais; e (iii) o **reino imaterial**, correspondente às quatro realizações imateriais. Veja a descrição dos  31 MUNDOS-DE-EXISTÊNCIA.

DEVAS: literalmente, *luminosos*. Eles são uma classe de seres que desfrutam de prazeres resultado de suas ações benéficas passadas. Eles também estão sujeitos à morte. O reino da *esfera sensual* compreende os **infernos**, o **mundo animal**, o **mundo dos fantasmas famintos**, o **mundo dos titãs**, o **mundo humano** e os **seis primeiros mundos celestiais**. No reino da *matéria sutil* ainda existem as faculdades de ver e ouvir — que, juntamente com as outras faculdades dos sentidos, são temporariamente suspensas nos quatro **JHANAS**. No *reino imaterial* não há qualquer tipo de materialidade, apenas quatro **agregados mentais** (**KHANDHAS**).

Embora o termo *LOKA* não seja usado nos **SUTTAS** para se referir aos três reinos, mas sim o **TERMOBHAVA** (existência), não há dúvidas de que o ensinamento sobre os três reinos pertença ao período mais antigo, ou seja, à época dos **SUTTAS** das escrituras Budistas — tal como demonstrado em muitos trechos relevantes.

YAMALOKA (o mundo de *YAMA*): pelo termo “mundo de *YAMA*” se entendem os quatro estados miseráveis: os **infernos**, o **mundo animal**, o **mundo dos fantasmas famintos** (**PETA**), e o **mundo dos titãs** (**ASURA**). De acordo com o Budismo o inferno não é permanente. É um estado miserável — pois é um dos mundos em que os seres sofrem pelos resultados de suas ações prejudiciais passadas.

YAMA é a morte — **YAMA** é quase sinônimo de **MARA**.

MARA: a figura da “Tentação” no Budismo. Ele é frequentemente chamado de “Mara, o Senhor do Mal” ou **NAMUCI** (“o não libertador”, o adversário da libertação). **MARA** aparece nos textos tanto como um ser real (um **DEVA**) quanto como a personificação do mal e das paixões, da existência mundana e da morte. Há cinco conceitos de “Mara” no Budismo: (1). A **morte em si** (**MACCU MARA**); (2). Os **cinco agregados** (**KHANDHA MARA**); (3). As **contaminações mentais** (**KILESA MARA**); (4). As **fabricações mentais** (**SANKHARA MARA**); e (5). Uma **divindade** chamada **MARA**, que sempre tenta obstruir o progresso espiritual do mundo (**DEVAPUTTA MARA**). **MARA** é igualado à morte na maioria dos casos. “Morte”, no uso comum, significa o desaparecimento da faculdade vital de uma única existência, e também do processo vital físico/mental convencionalmente chamado de “Homem”, “Animal”, “Personalidade”, “Ego” etc. No entanto, estritamente falando, a morte é o surgimento,

dissolução e desaparecimento, momento a momento, de cada combinação físico/mental. Sobre esta natureza momentânea de existência, é dito:

“No sentido absoluto, os seres têm apenas um momento muito curto para viver, a vida dura apenas o único momento de vigência daquela consciência. Assim como a roda de uma carroça — seja em movimento ou parada — o tempo todo está repousando sobre um único ponto em sua periferia, da mesma forma a vida dos seres dura apenas a vigência de tempo de um único momento de consciência. Assim que esse momento cessa, o ser também cessa. Pois é dito: ‘O ser do momento passado de consciência viveu, mas não vive agora, nem vai viver no futuro. O ser do momento futuro ainda não viveu, nem vive agora, mas ele vai viver no futuro. O ser do momento presente não viveu, ele vive apenas agora, mas não vai viver no futuro.’”

Em um outro sentido, ao chegar ao fim do processo vital físico/mental do **ARAHANT**, o perfeitamente Iluminado, no momento de seu falecimento, pode ser chamado a morte final e última, já que até aquele momento o processo vital físico/mental ainda estava acontecendo.

Morte, no sentido comum, combinada com o envelhecimento, forma o décimo segundo elo da Origem Dependente.

Morte, de acordo com o Budismo, é a cessação da vida físico/mental de qualquer existência individual. É o cessar da vitalidade, ou seja, da vida físico/mental, do calor e da consciência. A morte não é a aniquilação completa de um ser, pois embora um certo tempo de

vida tenha se esgotado, a força que até agora atuou não foi destruída.

Tal como a luz de uma lâmpada elétrica é a manifestação externa visível da energia elétrica invisível, nós somos as manifestações exteriores de energia kármica invisível. A lâmpada pode quebrar, e a luz pode ser extinta, mas a corrente elétrica permanece e a luz pode ser gerada em uma outra lâmpada. Da mesma forma, a energia kármica permanece intocada após a desintegração do corpo físico, e o desaparecimento da consciência atual leva ao surgimento de uma nova em um outro nascimento. Mas não há nenhuma entidade imutável ou permanente que “passa” do presente para o futuro.

SADEVAKAM (mundo dos **DEVAS**): esses seres são referidos como “luminosos”. Seres celestiais, divindades; seres que vivem em mundos felizes — e que, via de regra, são invisíveis ao olho humano. No entanto, assim como todos os seres humanos e outros seres, eles também estão sujeitos aos repetidos renascimentos, envelhecimentos e mortes, e portanto não estão livres do ciclo de existências, e não estão livres do sofrimento. Existem muitas classes de seres celestiais.

KUSALO (habilidoso): neste contexto esta expressão se refere a *perícia, habilidade*. Mas na literatura Budista **KUSALA** está imbuída de muitos significados. **KUSALA** significa “kármicamente saudável” ou “benéfico”, salutar, moralmente bom, hábil. As conotações do termo, de acordo com os comentários, são: *boa*

saúde, ausência de remorso, geração de resultados karmicamente favoráveis, hábil. Em termos psicológicos, “*karmicamente saudável*” são todas aquelas intenções kármicas — e as consciências e fatores mentais a elas associados — que são acompanhadas por duas ou três raízes benéficas, ou seja, pela **não-cobiça** e **não má vontade** e, em alguns casos, também pela **não-delusão**. Tais estados de consciência são considerados como “*karmicamente saudáveis*”, já que eles são causas para resultados kármicos positivos e contêm as sementes para um destino ou renascimento feliz. A partir desta explicação, dois fatos devem ser levados em conta: (i) é a **intenção** que faz com que um estado de consciência ou um ato seja “bom” ou “ruim”; (ii) o critério moral no Budismo é a presença ou ausência das Três Raízes Benéficas ou Morais. As explicações acima se referem à consciência hábil mundana. Os estados supramundanos saudáveis, ou seja, os quatro caminhos supramundanos, têm como resultados somente os correspondentes frutos supramundanos; eles não são **KARMA** e eles também não levam ao renascimento, e isso também se aplica às ações benéficas de um **ARAHANT** e a seus estados meditativos, que são todos *karmicamente inoperantes*.

SEKHO (nobre aprendiz): um discípulo no treinamento superior, ou seja, um dos que são diligentes no tríplice treinamento, um dos sete tipos de nobres discípulos (os que realizaram o primeiro dos quatro caminhos supramundanos ou os três primeiros frutos supramundanos). Aquele dotado

do quarto fruto supramundano, **ARAHATTAPHALA**, é chamado de “alguém além do treinamento”. O mundano é chamado de “nem nobre aprendiz, nem perfeito em conhecimento”.

DHAMMAPADAM (bem exposto **DHAMMA**): o comentário declara que este termo se aplica às 37 Asas do Despertar. São elas: (i) os Quatro Fundamentos da Atenção Plena: (1). **contemplação do corpo**, (2). **contemplação das sensações**, (3). **contemplação da mente**, e (4). **contemplação dos objetos mentais**; (ii) os Quatro Esforços Corretos: (1). **o esforço para que não surjam os estados mentais prejudiciais que ainda não surgiram**, (2). **o esforço para abandonar os estados mentais prejudiciais que já surgiram**, (3). **o esforço para que surjam estados mentais benéficos que ainda não surgiram**, e (4). **o esforço para a continuidade dos estados mentais benéficos que já surgiram**; (iii) as Quatro Bases do Poder Espiritual: **desejo, energia, mente e investigação**; (iv) as Cinco Faculdades Dominantes: **convicção, energia, atenção plena, concentração, sabedoria**; (v) os Cinco Poderes (Cinco **INDRIYAS**); (vi) os Sete Fatores da Iluminação: **atenção plena, investigação dos fenômenos, energia, êxtase, tranquilidade, concentração, equanimidade**; (vi) o Nobre Caminho Óctuplo: **entendimento correto, pensamento correto, linguagem correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, atenção plena correta, concentração correta**.



► **NOTA 2: VERSO 46** — **KAYA** (corpo): literalmente significa “Grupo”, “Corpo”. Pode se referir tanto ao corpo físico como ao corpo mental. Neste último caso, pode ser um nome coletivo para os quatro agregados mentais (**sensações, percepções, formações mentais e consciência**) ou apenas para a sensação, percepção e algumas poucas formações mentais. **KAYA** tem esse mesmo significado (corpo mental) na descrição padrão do terceiro **JHANA**:

“Ele permeia e impregna, cobre e preenche o corpo com a felicidade despojada do êxtase, de forma que não exista nada em todo o corpo que não esteja permeado com a felicidade despojada do êxtase”.

KAYA é também o quinto órgão dos sentidos, o corpo.

PHENUPAMAM (como espuma): o corpo é comparado com espuma e borbulhas, porque ele se desintegra muito rapidamente, assim como espuma e borbulhas. Em muitas ocasiões a transitoriedade do corpo humano é equiparada à desintegração de uma borbulha.

MARICI DHAMMAM ABHISAMBUDHANO (despertando para a sua natureza quimérica): tornar-se profundamente consciente da química substancialidade e da natureza ilusória da vida. A borbulha e a quimera juntamente enfatizam a natureza evanescente e ilusória da vida.

MARICI DHAMMAM (natureza quimérica): a natureza de uma miragem. “**DHAMMA**”

tem muitas conotações. Significa literalmente “Portador”, Constituição (ou natureza de uma coisa), Norma, Lei, Doutrina; Justiça, Retidão; Qualidade; Coisa, Objeto Mental; “Fenômeno”. Todos esses significados para a palavra “**DHAMMA**” são encontrados nos textos. O comentário do **DHAMMAPADA** dá quatro aplicações deste termo: *qualidade, virtude, instrução, texto, insubstancialidade*, ou seja, “todos os **DHAMMAS** são não-eu etc”. O **DHAMMA** — como a lei libertadora descoberta e proclamada pelo **BUDA** — é resumido nas Quatro Nobres Verdades. O **DHAMMA** é uma das Três Joias e uma das Dez Contemplações.

DHAMMA como objeto mental pode ser qualquer coisa do passado, presente ou futuro, corporal ou mental, condicionada ou não, real ou imaginária.



► **NOTA 3: VERSO 47** — **PUPPHANI' HEVA PACINANTAM** (colhendo flores): a imagem do fazedor de grinaldas continua sendo usada aqui. O ardente fazedor de grinaldas se absorve, em um jardim, na seleção das flores de que ele precisa. Sua principal e mais importante preocupação é a coleta de flores. Ele faz isso ignorando todos os outros pensamentos. Da mesma forma, aqueles que buscam os prazeres sensuais também se concentram em seus prazeres, ignorando todo o resto.

MAHOGO IVA MACCU ADAYA GACCHATI (de surpresa a morte o pegará e o arrastará, tal como uma grande enchente): o vilarejo adormecido não tem conhecimento de que uma enchente está chegando — e, consequentemente,

todos os moradores são arrastados até a morte pelas águas da enchente. Aqueles que estão se entregando aos sentidos também desconhecem as ameaças externas. Aqueles que se entregam aos prazeres sensuais são arrastados pela morte.

SUTTAM GAMAM (um vilarejo adormecido): quem está exclusivamente preocupado com os prazeres sensuais é como aqueles em um vilarejo adormecido. Eles não têm consciência das ameaças externas.



► **NOTA 4: VERSO 48** — *ANTAKO* (morte): literalmente, o assassino. Este é um outro epíteto para **MARA** — morte. Nesse verso, o assassino é dito manter sob seu domínio todos aqueles que estão apegados aos prazeres sensuais e ignoram todas as outras coisas.

KAMA (prazeres sensuais): pode denotar: (1). sensualidade subjetiva, o desejo sensual; (2). sensualidade objetiva, os objetos dos sentidos.

Sensualidade subjetiva — ou desejo sensual — é direcionada para todos os objetos dos sentidos: é um dos cinco obstáculos, um dos dez grilhões, um dos três tipos de desejos, um dos três tipos de pensamentos incorretos. O desejo sensual também é uma das impurezas (**ASAVAS**) e apegos.

“**BHIKKHUS**, existem esses cinco elementos do prazer sensual. Quais são os cinco? Formas conscientizadas pelo olho que são desejáveis, agradáveis e fáceis de serem

gostadas, conectadas com o desejo sensual e que provocam a cobiça.

Sons conscientizados pelo ouvido que são desejáveis, agradáveis e fáceis de serem gostados, conectados com o desejo sensual e que provocam a cobiça.

Aromas conscientizados pelo nariz que são desejáveis, agradáveis e fáceis de serem gostados, conectados com o desejo sensual e que provocam a cobiça.

Sabores conscientizados pela língua que são desejáveis, agradáveis e fáceis de serem gostados, conectados com o desejo sensual e que provocam a cobiça.

Tangíveis conscientizados pelo corpo que são desejáveis, agradáveis e fáceis de serem gostados, conectados com o desejo sensual e que provocam a cobiça.”

Os dois tipos de sensualidade são também chamados de **KAMA** como uma impureza mental, como a base objetiva da sensualidade. O desejo sensual é completamente eliminado no estágio de não-retorno. O perigo e o sofrimento dos desejos sensuais são frequentemente descritos nos textos, que muitas vezes insistem no fato de que aquilo que prende o homem ao mundo dos sentidos não são os órgãos dos sentidos nem os objetos dos sentidos, mas sim o desejo sensual.



► **NOTA 5: VERSO 49** — *GAME MUNI CARE* (assim, nos vilarejos, perambula o sábio): o sábio tranquilo continua sua ronda de esmolas no vilarejo, de casa em casa, tomando apenas um punhado de cada casa, e somente o que é dado de forma respeitosa e de boa vontade. Os ascetas errantes e todos os outros

religiosos mendicantes são dependentes do vilarejo para os seus requisitos. Mas o sábio virtuoso e tranquilo cuida para que o vilarejo não seja explorado de forma alguma. A abelha ao extrair o mel das flores as poliniza, sem lhes causar o menor dano. Enquanto em busca de esmolas o sábio tranquilo também está fazendo, espiritualmente, um favor ao povo. O mérito que ele obtém através de sua prática é compartilhado com as pessoas que sustentam a sua sobrevivência. Os doadores obtêm muitos méritos — o que lhes traz felicidade aqui e no futuro. Um monge Budista, apesar de estar afastado da sociedade, não está trabalhando apenas para seu próprio benefício, como alguns pensam. Ele está trabalhando para o bem de todos. Este verso nos lembra deste fato.



► **NOTA 6: VERSO 50 — PARESAM KATAKATAM** (coisas feitas e coisas que deixou de fazer): este verso pondera sobre uma fraqueza da maioria dos seres humanos. Eles prestam muita atenção aos defeitos dos outros, mas não aos seus próprios defeitos. Isto não se limita aos leigos. Mesmo monges têm esse hábito de observar os defeitos dos outros. Esta atitude de olhar para os outros é um obstáculo ao desenvolvimento espiritual pois atrapalha a introversão, que é essencial para o progresso espiritual.



► **NOTA 7: VERSOS 51 E 52 — AGANDHAKAM** (sem fragrância): a essência de uma flor é seu aroma adocicado. Uma flor pode ser

chamativa aos olhos. Pode ser colorida e brilhante. Mas, se não tem fragrância, ela falha como flor. A analogia aqui é com as palavras do **BUDA** ditas por alguém que não as coloca em prática. As palavras são brilhantes e cheias de cor. Mas o seu aroma adocicado somente aparece quando colocadas em prática.

SAGANDHAKAM (com fragrância): Se uma flor é colorida, bonita de se ver e tem uma fragrância sedutora, ela cumpriu o seu papel como flor. Assim também o é com as palavras do **BUDA**. Elas adquirem seu aroma adocicado quando praticadas.

AKUBBATO (aquele que não as coloca em prática), **SAKUBBATO** (aquele que as coloca em prática): estas duas palavras salientam o verdadeiro caráter do Budismo. O caminho do **BUDA** não é uma religião de mera fé. Se fosse, a pessoa só teria que depender de divindades externas ou salvadoras para a libertação. Mas no caso da palavra do **BUDA** a coisa mais essencial é a prática. A “beleza” ou o “aroma adocicado” das palavras do **BUDA** vêm através da prática. Se uma pessoa meramente fala as palavras do **BUDA**, mas não as pratica — se ele é um **AKUBBATO** —, ela é como uma flor em tons coloridos e brilhantes, mas sem fragrância. Mas se ele é um **SAKUBBATO** — uma pessoa que pratica as palavras do **BUDA** — ele se torna uma flor ideal — bonita em cor e aparência, e em seu aroma adocicado.



► **NOTA 8: VERSO 53** — Neste verso, o artesanato do fazedor de guirlandas é comparado com aqueles que levam

uma vida virtuosa. As atividades da vida de uma pessoa são comparadas a uma massa de flores. É um dever de cada pessoa arranjar estas flores em guirlandas de ações saudáveis. Este verso nos lembra de que a vida não é um mar de rosas sobre o qual repousar, mas sim um canteiro de flores no qual crescem belas flores. O propósito da vida é fazer belas guirlandas a partir destas flores que embelezam o mundo. O melhor uso da nossa vida transitória e mortal é fazer boas ações que tragam felicidade para todos. Este verso deixa claro que os Budistas não são pessimistas que lamentam constantemente os espinhos nas rosas. Eles fazem o melhor uso do que é bom no mundo, para torná-lo ainda melhor.



► **NOTA 9: VERSOS 54, 55 E 56 — GANDHO** (fragrância): em uma série de versos o **BUDA** coloca a fragrância da virtude em oposição às fragrâncias convencionais como lavanda, sândalo e jasmim. Em comparação com o aroma adocicado da virtude, o aroma doce de tais fragrâncias convencionais é apenas muito fraco. Essa analogia faz parte das cerimônias devocionais dos Budistas, onde o incenso é oferecido diante do **BUDA** em honra à Sua virtude.



► **NOTA 10: VERSO 57 — SAMMADAÑÑAVIMUTTANAM** (libertos através do Conhecimento Supremo): ter realizado a libertação através da sabedoria, ou poderíamos dizer, do supra-conhecimento. Isso se refere a alguém

que realiza a “libertação” (**VIMUTTI**), tornando-se plenamente consciente da experiência interior.

AÑÑA (Conhecimento Supremo): realmente significa “supra-conhecimento”. Embora seja comumente traduzido como *conhecimento*, esse supra-conhecimento não é a apreensão de conceitos. É a libertação dos conceitos. É a cessação da visão objetiva e do envolvimento com objetos do conhecimento. É a consciência do processo de cognição, ao invés de do objeto conhecido, que leva ao desejo. É o repouso mental. Isso é chamado de “cessação da cognição” (**VIÑÑASSA NIRODHA**). É também chamado de “cognição não-manifesta” (**ANIDASSANA VIÑĀNA**). Toda a gama de objetos passíveis de cognição cai dentro do alcance de **MARA**. Esta libertação do objeto de conhecimento não faz parte do domínio de **MARA**.

MARO (**MARA**): Há cinco conceitos de “**MARA**” no Budismo: (1). A morte em si (**MACCU MARA**); (2). Os cinco agregados (**KHANDA MARA**); (3). As contaminações mentais (**KILESA MARA**); (4). As fabricações mentais (**SANKHARA MARA**); e (5). Uma divindade chamada **MARA**, que sempre tenta obstruir o progresso espiritual do mundo (**DEVAPUTTA MARA**). Neste verso particular o termo **MARA** está associado a este ser maléfico chamado **MARA**.



► **NOTA 11: VERSOS 58 E 59 — PADUMAM TATTHA JAYETHA** (ali floresce uma flor de lótus): o surgimento de alguém excepcional dentre os inferiores e depravados é um tema recorrente nos discursos do **BUDA**. A pessoa sábia, que

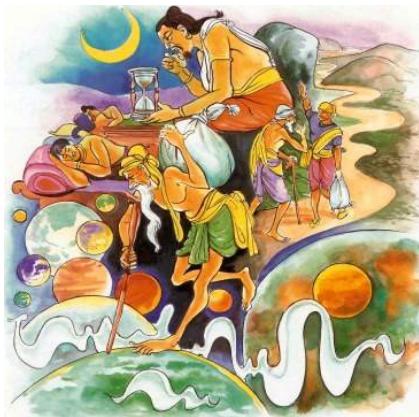
venceu o mundo, embora tenha surgido no povo comum, é comparado a uma flor de lótus. Embora tenha saído da lama, o lótus não está contaminado pela lama. Nestes versos o sábio buscador da verdade é comparado a uma flor de lótus que brota de uma fossa de lixo à beira da estrada. Apesar de ter surgido da lama o lótus é belo e perfumado, muito parecido com a pessoa santa que emergiu do meio

de pessoas depravadas.

ATIROCATI PAÑÑAYA (resplandece em sabedoria): ninguém é condenado no Budismo, pois a grandeza está latente mesmo nos aparentemente mais inferiores, assim como os lótus brotam de lagoas lamacentas.



5.
BALAVAGGA
TOLOS



NOTA 1

DHP 60

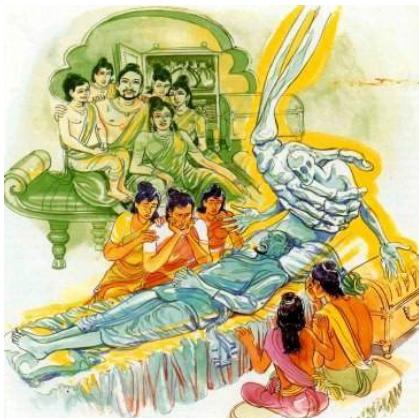
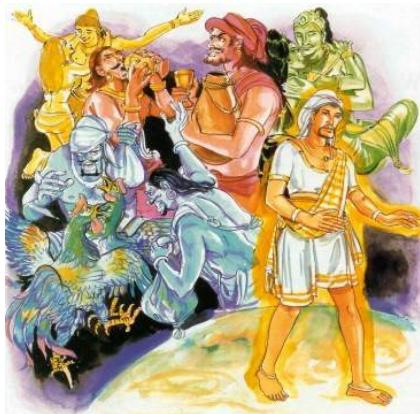
LONGA É A NOITE
PARA O INSONE,
LONGA É A LÉGUA
PARA O CANSADO,
LONGO É O **SAMSARA**
PARA OS TOLOS
QUE NÃO CONHECEM
O VERDADEIRO **DHAMMA**.

SE ALGUÉM
NÃO CONSEGUIR ENCONTRAR
UMA COMPANHIA MELHOR
OU IGUAL,
ENTÃO ELE DEVERIA,
COM DETERMINAÇÃO,
SEGUIR SOZINHO.

NÃO HÁ COMPANHEIRISMO
COM OS TOLOS.

NOTA 2

DHP 61



NOTA 3

DHP 62

“EU TENHO FILHOS,
EU TENHO RIQUEZAS”,
PENSANDO ASSIM,
O TOLO SE PREOCUPA.

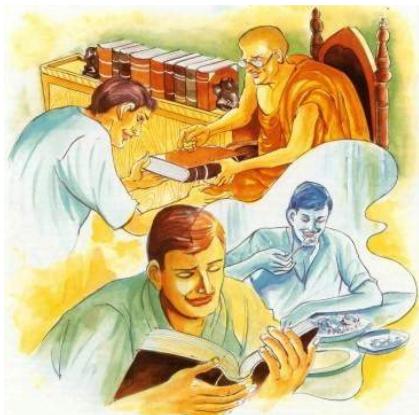
SE NEM ELE É DELE MESMO,
COMO SERIAM DELE
FILHOS E RIQUEZAS?

CONSCIENTE
DA SUA PRÓPRIA TOLICE,
O TOLO POR ISSO
É SÁBIO,
ENQUANTO QUE O TOLO
DE FATO TOLO
É o SÁBIO PRESUMIDO.

Nota 4**DHP 63****Nota 5****DHP 64**

MESMO QUE
POR TODA UMA VIDA
O TOLO CONVIVA COM UM SÁBIO,
ELE NUNCA COMPREENDERÁ
O *DHAMMA*,
TAL COMO A COLHER
NÃO SENTE O SABOR DA SOPA.

MESMO QUE
POR UM BREVE MOMENTO
O PERSPICAZ CONVIVA COM UM SÁBIO,
ELE RAPIDAMENTE COMPREENDERÁ
O *DHAMMA*,
TAL COMO A LÍNGUA
SENTE O SABOR DA SOPA.

Nota 6**DHP 65**



Nota 7

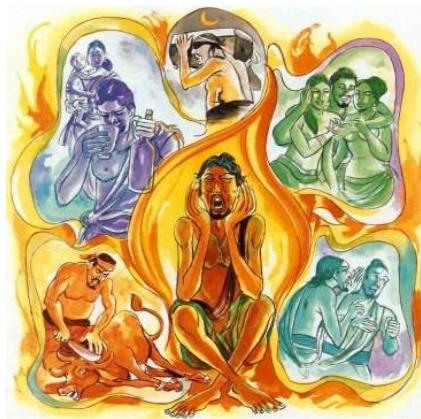
DHP 66

TOTOS
DE POUCA SABEDORIA
SÃO INIMIGOS DE SI PRÓPRIOS,
JÁ QUE VIVEM PRATICANDO
AÇÕES PREJUDICIAIS
QUE TRARÃO FRUTOS AMARGOS.

NÃO É BEM FEITA
A AÇÃO
DA QUAL HÁ REMORSO,
CUJOS RESULTADOS
SÃO SENTIDOS
COM O CHORO
E O ROSTO
MARCADO PELAS LÁGRIMAS.

Nota 8

DHP 67

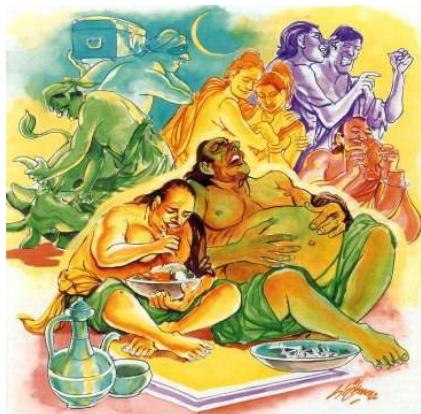


Nota 9

DHP 68

MAS É BEM FEITA
A AÇÃO
DA QUAL NÃO HÁ REMORSO,
CUJOS RESULTADOS
SÃO SENTIDOS
COM ALEGRIA E FELICIDADE.

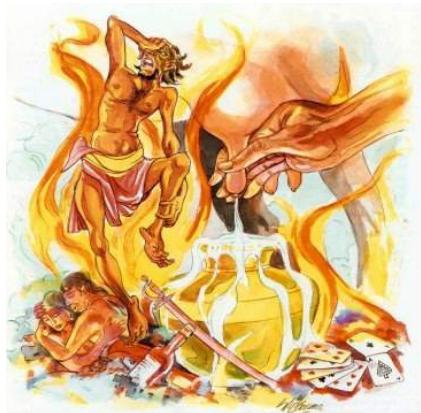
QUANDO A AÇÃO PREJUDICIAL
AINDA NÃO FRUTIFICOU
O TOLO PENSA
QUE ELA É DOCE COMO O MEL,
MAS QUANDO ELA FRUTIFICAR
O TOLO IRÁ SOFRER.

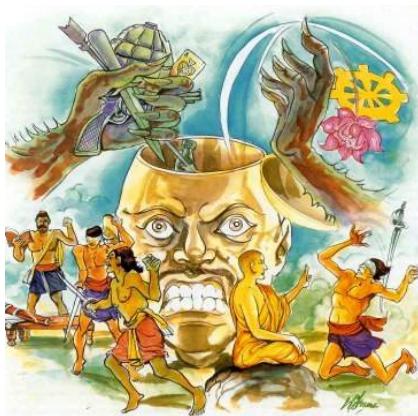
NOTA 10**DHP 69****NOTA 11****DHP 70**

MÊS APÓS MÊS,
COM A PONTA DO CAPIM
O TOLO INGERE O SEU ALIMENTO;
ELE NÃO VALE UM DEZESSEIS AVOS
DAQUELES QUE COMPREENDEM
O **DHAMMA**.

IGUAL AO LEITE
É A AÇÃO PREJUDICIAL,
QUE TÃO LENTAMENTE AZEDA.

MAS LATENTE
PERMANECE NO TOLO,
COMO AS BRASAS
COBERTAS POR CINZAS.

NOTA 12**DHP 71**



DEVERAS
EM SEU DETRIMENTO
O TOLO OBTÉM CONHECIMENTOS;
O SEU BOM CARÁTER,
ARRUINADO;
AS SUAS BOAS QUALIDADES,
DESTRUÍDAS.

NOTA 13

DHP 72



DHP 73



NOTA 14

QUE OS LEIGOS E BHIKKHUS
PENSEM
'ISSO FOI FEITO POR MIM;
EM TODAS TAREFAS,
GRANDES OU PEQUENAS,
QUE ELES SEMPRE DEPENDAM DE MIM.'

ESSA É A INTENÇÃO
DO TOLO;
INCHADAS
A SUA COBIÇA E PRESUNÇÃO.

DHP 74

UMA É A BUSCA
PELO GANHO MUNDANO,
OUTRA O CAMINHO
QUE LEVA A **NIBBANA**.
CLARAMENTE COMPREENDENDO ISTO,
O **BHIKKHU**
— DISCÍPULO DO BUDA —
NÃO SE LAMBUZA COM AS OFERENDAS RECEBIDAS,
ENTREGANDO-SE, AO INVÉS DISSO,
AO AFASTAMENTO.

Nota 15

DHP 75



NOTAS — 5. BALAVAGGA

► **NOTA 1: VERSO 60** — **SAMSARA**: o perpétuo ciclo dos seres de vida em vida, o ciclo vicioso do nascimento, morte e renascimento, para o qual os Budistas aspiram dar um fim. O renascimento não é visto pelos budistas como uma continuação da vida, mas sim como uma perpetuação da morte. Nós somente renascemos para morrermos de novo. “Vida eterna” é uma ilusão. A vida não é nada além de nascimento, envelhecimento e morte. Sua continuidade não é bem vista por um Budista. A meta Budista é o “imortal” ou “não-morte”, que é a única realidade possível, mas que é bastante diferente de “vida eterna”. O Imortal — **NIBBANA** — não é alcançado através do renascimento, mas através do fim dos renascimentos. **NIBBANA** não é a aniquilação da “existência” ou do “ser”, porque “ser” ou “existência” são apenas ilusões. **NIBBANA** é o dissipar da ilusão de “ser” e o abandono do apego à ela. Veja o  CICLO-DE-RENASCIMENTOS.



► **NOTA 2: VERSO 61** — **SAHAYATA** (companheirismo): este verso insiste em que não se deve buscar a companhia de pessoas imaturas. A associação com pessoas imaturas não é de nenhum modo favorável mesmo para o progresso mundano, o que dizer então para o progresso espiritual. De acordo com o comentário, o progresso espiritual compreende a **virtude superior**, o **insight**, os **caminhos supramundanos**

e os **frutos supramundanos**. Nenhuma dessas qualidades são encontradas nos tolos.

Por compaixão, para contribuir no seu aperfeiçoamento uma pessoa pode se associar com os tolos, mas não deve ser contaminada por eles.



► **NOTA 3: VERSO 62** — **ATTA HI ATTANO NATTHI** (nem ele é dele mesmo): os tolos se consideram como possuidores de filhos e riquezas, mas na verdade nem eles próprios são “deles”. Se o “eu” “deles” pertencesse a eles, então eles poderiam controlá-lo como quisessem. Mas eles envelhecem, decaem; adoecem; coisas inesperadas acontecem com eles. Dessa forma, como eles podem pensar que são donos de si mesmos?

“Grãos, posses, dinheiro, todas as coisas que você ama, serviços, empregados, sócios... Nada disso você poderá levar consigo, terá que deixá-los de lado.

Mas todo KAMMA que você fizer — quer seja com o corpo, linguagem ou mente —, essa é a sua real possessão, e você deve viver com esse KAMMA.

Esse KAMMA irá segui-lo, tal como a sombra segue o seu dono.”

[SN.I.93] (SN.III.20)

Todos os seres morrem. A vida termina na morte. Os seres seguem de acordo com suas ações, experimentando os resultados de suas ações benéficas e prejudiciais. Aqueles que praticam

atos prejudiciais vão para os estados miseráveis, e os que fazem ações benéficas alcançam os paraísos.

*“Portanto, pratiquem ações benéficas,
colham benefícios para o futuro.*

*A bondade é o fundamento
para o que virá depois.”*
[SN.I.93] (SN.III.20)



➤ **NOTA 4: VERSO 63** — *Yo BALO MAÑÑATI BALYAM* (consciente da sua própria tolice): a implicação deste verso é a de que a verdadeira sabedoria é encontrada no entendimento da realidade. Se alguém está consciente da sua própria tolice, esse entendimento o torna sábio. A base da verdadeira sabedoria é o correto entendimento das coisas tal como elas realmente são. Aqueles que são tolos mas que costumam acreditar que são sábios, são na verdade tolos, porque esse entendimento incorreto tinge completamente os seus pensamentos.

BALO (tolo): tolice é resultado de **delusão** (**MOHA**) e **ignorância** (**AVIJJA**). A ignorância é a raiz principal de todos os males e sofrimentos no mundo, encobrindo a visão do homem e impedindo que ele veja sua verdadeira natureza. A ignorância traz consigo a delusão que engana os seres fazendo a vida parecer permanente, feliz, pessoal e desejável. A delusão os impede de ver que todas as coisas são na verdade impermanentes, sujeitas ao sofrimento, vazias de “Eu” ou “Meu” e, basicamente, indesejáveis. Ignorância (**AVIJJA**), é definida como “o desconhecimento

das Quatro Nobres Verdades, ou seja, do sofrimento, de sua origem, da sua cessação e do caminho que conduz à sua cessação.” Veja no glossário a definição de **MOHA** e **AVIJJA**.

Como **AVIJJA** é o fundamento de todos os maus e sofrimentos, este encontra-se em primeiro lugar no ensinamento da Origem Dependente. **AVIJJA** não deve ser considerado como “a causa primordial de todas as coisas”. **AVIJJA** também tem uma causa. A sua causa é assim descrita:

“Tendo os ASAVAS (impurezas) como condição, AVIJJA (ignorância) surge”.

O BUDA disse:

“BHIKKHUS, uma origem inicial da ignorância não pode ser discernida, da qual se possa dizer, ‘Antes disso não havia a ignorância e ela surgiu depois disso.’ Embora isso seja assim, BHIKKHUS, ainda assim uma condição específica da ignorância é discernida.”
(AN X.61).

Veja no glossário a definição de **ASAVA**.

Como a ignorância (**AVIJJA**) ainda existe — mesmo que de forma muito sutil — até a realização do fruto de **ARAHANT** (ou perfeição), esta é considerada como o último dos **dez grilhões** (**SAMYOGANA**) que aprisionam os seres no ciclo de renascimentos. Como as duas primeiras **Raízes Prejudiciais** (**MULA**) — cobiça e aversão — estão enraizadas na ignorância e, consequentemente, todos os estados mentais prejudiciais estão inherentemente associados com ela, a delusão (**MOHA**) é a mais obstinada das três Raízes Prejudiciais. Veja no glossário

a definição de *SAMYOJANA* e *MULA*.

Avijja é um dos *ASAVAS* (impurezas) que motivam o comportamento. Muitas vezes é chamada de *obstáculo*, embora não faça parte da lista usual dos Cinco Obstáculos.

Ignorância (*AVIJJA*) da verdade do sofrimento, da origem do sofrimento, da cessação do sofrimento e do caminho que conduz à cessação do sofrimento, é a causa principal que coloca em movimento a *roda da vida* (*SAMSARA*). Em outras palavras, é o desconhecimento de como as coisas realmente são, ou do que a pessoa realmente é. A ignorância cobre de nuvens todo o entendimento correto.

“*Avijja* é a cegueira obstaculizadora que nos mantém presos neste ciclo de renascimentos”, diz o *BUDA*. Quando a ignorância é destruída e substituída pela sabedoria, a “cadeia causal” é quebrada, assim como no caso dos *BUDAS* e *ARAHANTS*.

No  *ITIVUTTAKA* o *BUDA* afirma:

“Aqueles que destruíram *AVIJJA* e que romperam sua densa escuridão não vão mais dar voltas no *SAMSARA*.”



► **NOTA 5: VERSO 64 — DABBI** (colher): o *BUDA* apresentou neste verso uma imagem bastante nítida do que está sendo dito por ele. *DABBI* — a colher — mexe nos pratos. No decorrer do seu trabalho a colher entra em contato com todas as formas de alimentos. A colher vira para a esquerda e para a direita, para cima e para baixo, virando a comida

dessa e daquela forma. A colher continua a fazer isso em todos os tipos de pratos — doces, azedos, adstringentes etc. A colher continua assim por séculos, até que se deteriore. Mas a afirmação feita pelo *BUDA* é a de que, mesmo assim, a colher não sabe o sabor dos alimentos. Esta é uma imagem muito apropriada para mostrar o que acontece quando uma pessoa tola se associa com um sábio ao longo de uma vida. Ela não obtém nem um pingo de benefício de toda essa associação.

DHAMMA: o termo *DHAMMA* assume vários significados. O significado mais proeminente no Budismo é “as Palavras do *BUDA*”. O *BUDA* ensinou ao mundo o que ele “experienciou”. O processo através do qual o mundo veio a saber sobre esta “experiência” foram as Palavras do *BUDA* — chamadas de *BUDDHADHAMMA* — que foram registradas detalhadamente nas escrituras budistas.

O modo como os ensinamentos do *BUDA* tiveram início está descrito no  *ARIYAPARIYESANA-SUTTA-MN26*, *VERSOS-19-A-24*. Os Ensinamentos do *BUDA* começaram assim. O *DHAMMA* significa, em primeira instância, a experiência da verdade que o *BUDA* revelou para o benefício de todos os seres.



► **NOTA 6: VERSO 65 — JIVHA SUPARASAM YATHA** (tal como a língua sente o sabor da sopa): a imagem do sabor da comida continua sendo usada aqui. O sabor dos alimentos é uma experiência humana universal. Portanto, uma imagem que esteja associada ao sabor dos alimentos

pode ser entendida universalmente. Neste verso o *BUDA* compara o sábio à língua. A língua tem contato com muitos tipos de comida. Mas, com zelo, pode examinar vários sabores — em total contraste com a colher, que não sabe o gosto de alimentos, mesmo passando sua vida inteira no meio de alimentos. Assim como a língua, a pessoa sábia conhece o “sabor” da pessoa virtuosa no instante em que entra em contato com ela.

VIÑNU (perspicaz): aquele que possui **VIÑÑANA** (consciência). Aqui **VIÑÑANA** implica inteligência. Consciência é um dos **cinco agregados** (*KHANDHA*); um dos **quatro tipos de alimentos** (*AHARA*); o terceiro elo da **origem dependente**; o quinto dos **seis elementos** (*DHATU*). Vista como um dos cinco agregados, a consciência é inherentemente ligada aos outros três agregados mentais (**sensação**, **percepção** e **formações mentais**) e fornece a consciência pura do objeto, enquanto que os outros três contribuem com funções mais específicas. Seu caráter ético e *kármico* e seu maior ou menor grau de intensidade e clareza são determinados principalmente pelas formações mentais a ela associadas. Assim como os outros agregados, a consciência é um fluxo e não se constitui de uma substância mental permanente; nem é uma entidade transmigradora ou alma. As três características universais — **impermanência**, **sofrimento** e **não-eu** — lhe são frequentemente aplicadas nos textos. O *BUDA* muitas vezes enfatizou que “sem condições, não há surgimento da consciência” — e todas estas declarações sobre sua natureza valem para todas

as variedades de consciência, seja ela passada, futura ou surgida no presente, grosseira ou sutil, interior ou exterior, inferior ou superior, próxima ou distante. Veja no glossário a definição de **KHANDHA**, **AHARA**, **DHATU**.

De acordo com os *seis sentidos* a consciência se divide em seis tipos: **consciência no olho** ou **consciência visual** e assim por diante. Sobre a origem dependente desses seis tipos de consciência:

“Tendo o olho, o objeto visível, a luz e a atenção como condições, surge a consciência no olho
(consciência visual).

Tendo o ouvido, o objeto sonoro audível, o orifício do ouvido e a atenção como condições, surge a consciência no ouvido
(consciência auditiva).

Tendo o nariz, o objeto olfativo, o ar e a atenção, surge a consciência no nariz
(consciência olfativa).

Tendo a língua, o objeto gustativo, a umidade e a atenção como condições, surge a consciência na língua
(consciência gustativa).

Tendo o corpo, o toque no corpo, o elemento terra e a atenção como condições, surge a consciência no corpo
(consciência tátil).

Tendo a mente subconsciente, o objeto mental e a atenção como condições, surge a consciência na mente
(consciência mental).”

A literatura do  **ABHIDHAMMA** distingue 89 classes de consciência, entre *karmicamente* saudáveis, não saudáveis e neutras; pertencentes ao

reino sensual, ao reino da matéria sutil, ao reino imaterial, ou à consciência supramundana.



➤ **NOTA 7: VERSO 66 — BALA DUMMEDHA** (tolos de pouca sabedoria): as duas palavras são mais ou menos sinônimas. Mas a falta de sabedoria intensifica o significado de tolo. A sabedoria é comparada, em alguns textos, com um raio no pico de uma montanha. Aquele raio destrói tudo no topo da montanha. Da mesma forma, os sábios são capazes de destruir todas as impurezas. Mas a pessoa tola e a pessoa sem sabedoria não têm essa capacidade de desenraizar as impurezas. As pessoas tolas, que carecem de sabedoria, cometem ações prejudiciais que lhes trarão resultados danosos. Elas estão sendo inimigas de si mesmas.



➤ **NOTA 8: VERSO 67 — ASSUMUKHO RODAM** (com o choro e o rosto marcado pelas lágrimas): esse foi o resultado apontado para o tipo de ação que, depois de praticada, é vista com arrependimento. A advertência aqui é para evitar essas ações que levam posteriormente ao remorso.

ANUTAPPATI (há remorso): o remorso é considerado como o resultado da ação que foi cometida sem nenhuma ideia das repercussões que viriam mais tarde.



➤ **NOTA 9: VERSO 68 — PATITO SUMANO** (com alegria e felicidade): neste caso, o que é

descrito é o resultado de ações benéficas, que não causam arrependimento. O agente da ação refletiu previamente sobre quais seriam os resultados de suas ações. Com essa pré-reflexão ele praticou apenas ações que não vão levá-lo ao remorso.



➤ **NOTA 10: VERSO 69 — PAPAM** (ação prejudicial): muitas vezes esse tipo de ação é caracterizada como **AKUSALA**. **AKUSALA** implica “não-saudável”. Elas são aquelas volições kármicas, as consciências e os outros fatores mentais concomitantes a elas associadas, que são acompanhadas pela cobiça, ou ódio, ou apenas delusão; e todos esses fenômenos são causas para resultados kármicos desfavoráveis e contêm as sementes de destinos e renascimentos infelizes. Veja no glossário a definição de **AKUSALA**.



➤ **NOTA 11: VERSO 70 — KUSAGGENA BHOJANAM** (com a ponta do capim ingere o seu alimento): este verso se refere àqueles que praticam austeridades extremas e auto-mortificação. O **BUDA** muito cedo em seus Ensinamentos desconsiderou as austeridades como meios de realizar a Verdade.



➤ **NOTA 12: VERSO 71 — SAJJU KHIRAM IVA MUCCATI** (leite tão lentamente azeda): o leite tem que se submeter a determinados processos antes de azedar. Ocorre o mesmo com as ações prejudiciais. Elas não começam a mostrar seus resultados desfavoráveis até que se passe um certo tempo. Porque

o processo é de longo prazo, o malfeitor não pode ver imediatamente os maus resultados de sua ação. Isso faz com que ele cometa o mal sem ver os resultados prejudiciais que isso trará no futuro.



► **NOTA 13: VERSO 72 — ÑATTAM** (conhecimentos): esse verso enfatiza que até mesmo o conhecimento das pessoas tolas lhes traz a destruição. O conhecimento precisa de outros refinamentos, como a capacidade de usá-lo de forma que nenhum mal seja feito para si mesmo ou para os outros. As pessoas tolas, apesar de poderem adquirir alguma habilidade, estão desprovidas de sabedoria para usá-la corretamente.



► **NOTA 14: VERSOS 73 E 74 — ASATAM BHAVANAM ICCHEYYA PUREKKHARAÑCA** (Proeminência e precedência): esses dois versos são inteiramente sobre as diversas formas de egoísmo experienciadas na vida monástica. Estas formas afetam principalmente os monges e ascetas que não são muito avançados no caminho espiritual. Uma vez que eles não começaram a apreciar os verdadeiros valores da vida monástica, eles se enamoraram de presentes fascinantes de falso esplendor, de oferendas, do prestígio da liderança etc. Essas buscas

egoístas são atividades inferiores daqueles que ainda estão no sopé da ascensão espiritual. Esses tolos tendem a adquirir esses bens da vida laica que eles abandonaram. Estar rodeado de comitivas, ser procurado para receber presentes especiais é importante para eles. Eles se sentem feridos quando são negligenciados. Eles começam a ansiar por requisitos de outras famílias que não a sua, de forma a permitir que se amplie o seu círculo de admiradores. Essas atitudes arruínam suas realizações espirituais.



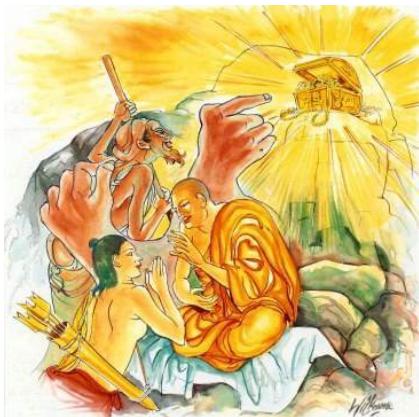
► **NOTA 15: VERSO 75 — VIVEKE** (afastamento): de acordo com o *NIDDESA*, o afastamento é de três tipos: (1). afastamento corporal, ou seja, viver na solidão e distante dos objetos sensuais; (2). afastamento mental, ou seja, o afastamento interior dos objetos sensuais; e (3). o afastamento de todo o substrato da existência. Na descrição do primeiro *JHANA*, as palavras “afastado dos prazeres sensuais” se referem ao “afastamento corporal”; as palavras “afastado das qualidades não hábeis” se referem ao “afastamento mental”; as palavras “nascidos do afastamento” se referem à ausência dos **cinco obstáculos**. Veja no glossário a definição de **VIVEKA** e **JHANA**. Veja a descrição do **PRIMEIRO-JHANA**.



6.

PANDITAVAGGA

SÁBIOS



CONSIDERE COMO UM GUIA

QUE MOSTRA O CAMINHO

PARA UM TESOURO

O SÁBIO QUE,

VENDO OS SEUS DEFEITOS,

LHE CENSURA.

PERMANEÇA COM TAL SÁBIO,

POIS PARA AQUELE

QUE PERMANECE COM TAL SÁBIO

AS COISAS MELHORAM, NÃO PIORAM.

NOTA 1

DHP 76

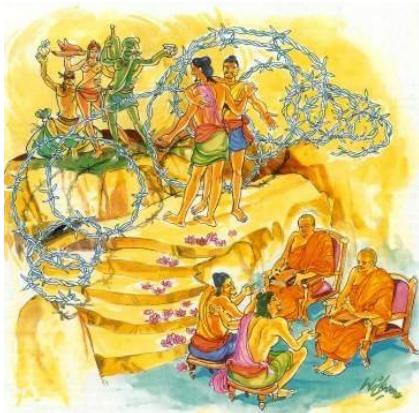
QUE ELE ACONSELHE,
QUE ELE ALERTE
E O PROTEJA
DE PRATICAR AÇÕES PREJUDICIAIS.

PELOS VIRTUOSOS
ELE É BEM VISTO,

PELOS NÃO VIRTUOSOS,
NÃO É.

NOTA 2

DHP 77



NÃO SE ASSOCIE
COM AMIGOS PREJUDICIAIS;

NÃO SE ASSOCIE
COM PESSOAS NÃO VIRTUOSAS.

ASSOCIE-SE
COM AMIGOS ADMIRÁVEIS;

ASSOCIE-SE
COM AS PESSOAS VERDADEIRAS.

NOTA 3

DHP 78

QUEM BEBE O DHAMMA

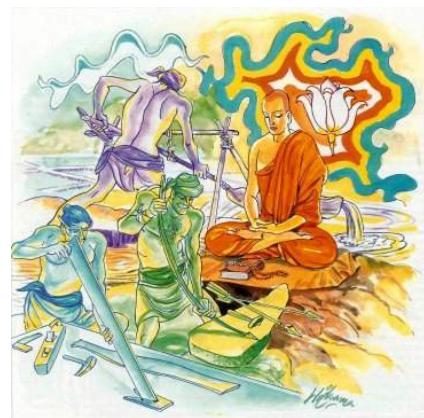
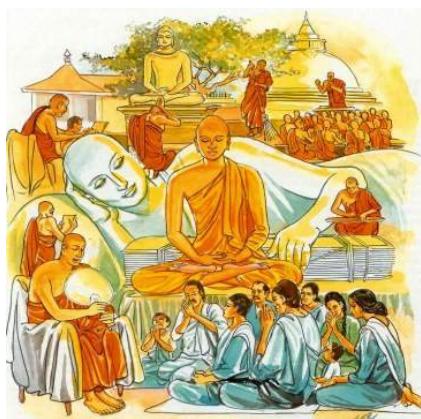
VIVE FELIZ,
COM O CORAÇÃO PURO
E CLARO.

QUEM É SÁBIO

SEMPRE SE DELEITA NO DHAMMA
PROCLAMADO PELOS NOBRES.

Nota 4

DHP 79



Nota 5

DHP 80

IRRIGADORES

GOVERNAM AS ÁGUAS;

FLECHEIROS

MODELAM AS FLECHAS;

CARPINTEIROS

MODELAM A MADEIRA;

Os sábios

DOMINAM A SI MESMOS.

TAL COMO UM ROCHEDO SÓLIDO
NÃO SE ABALA COM O VENTO,

DIANTE DO ELOGIO

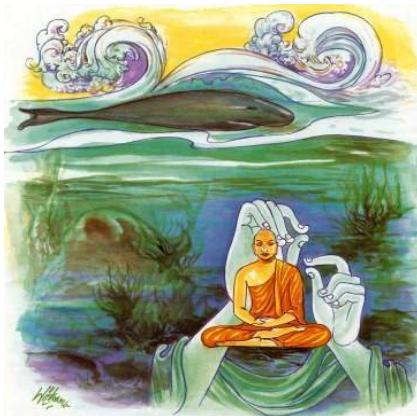
OU DA CRÍTICA

OS SÁBIOS NUNCA SE MOVEM.

Nota 6

DHP 81





TAL COMO UM LAGO PROFUNDO,
UM LAGO
TÃO CLARO E TRANQUILO,
OUVINDO O **DHAMMA**
SERENOS SE TORNAM OS SÁBIOS.

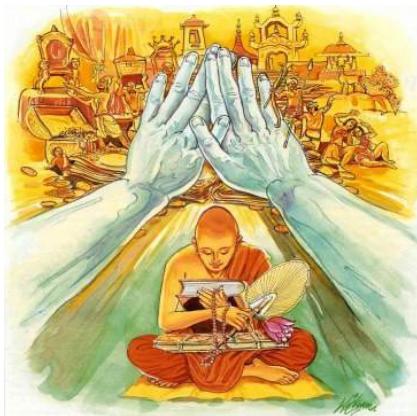
Nota 7

DHP 82

A TUDO
OS NOBRES RENUNCIAM.
EM PAZ,
SEM TAGARELAR EM BUSCA DA SENSUALIDADE.
TOCADOS SEJAM
PELA ALEGRIA OU PELA TRISTEZA,
OS SÁBIOS NÃO DEMONSTRAM
NENHUMA OSCILAÇÃO.

Nota 8

DHP 83



NEM PARA SI MESMO
NEM PARA OS OUTROS
DEVE-SE DESEJAR FILHOS,
TESOUROS, REINOS OU SUCESSOS
OBTIDOS POR MEIOS INCORRETOS.

AGINDO ASSIM
TAL PESSOA SERÁ VIRTUOSA,
SÁBIA E ÍNTREGA.

Nota 9

DHP 84

POUcos SÃO OS SERES HUMANOS

QUE CRUZAM ATÉ

A OUTRA MARGEM.

O RESTO

— A MASSA DOS SERES —

APENAS CORRE PARA CÁ

E PARA LÁ

NESTA MARGEM.

DHP 85



MAS AQUELES QUE PRATICAM

O **DHAMMA**

DE ACORDO COM O **DHAMMA**

PERFEITAMENTE ENSINADO,

ESSES IRÃO CRUZAR

O REINO DA MORTE

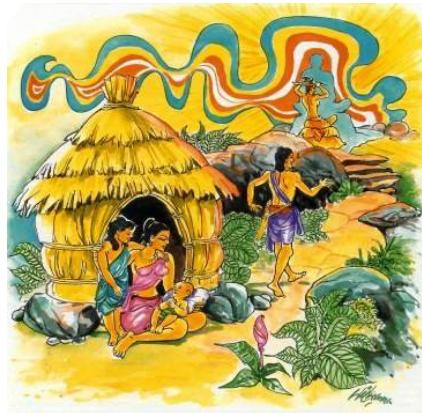
TÃO DIFÍCIL DE CRUZAR.

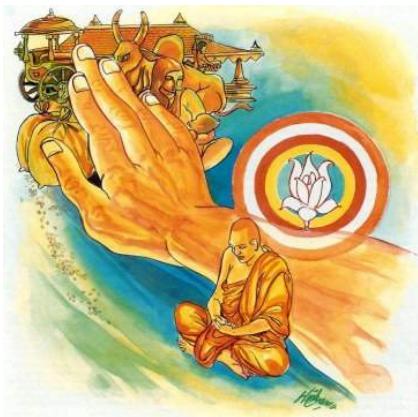
NOTA 10

DHP 86

ABANDONANDO
OS **DHAMMAS** ESCUROS,
QUE O SÁBIO CULTIVE
OS LUMINOSOS;
QUE ELE ABANDONE A VIDA EM FAMÍLIA
PELA VIDA SANTA
— UM AFASTAMENTO
TÃO DIFÍCIL DE APRECIAR.

DHP 87





QUE ELES DESEJEM
ESSE RARO DELEITE,
RENUNCIANDO AOS PRAZERES SENSUAIS,
NÃO POSSUINDO NADA.

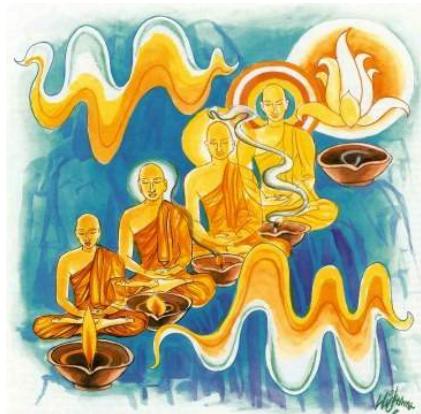
QUE ESSES SÁBIOS
SE PURIFIQUEM
DE TODAS AS IMPUREZAS
DA MENTE.

DHP 88

ILUMINADOS,
COM OS FATORES DA ILUMINAÇÃO
COMPLETAMENTE DESENVOLVIDOS;
DELEITE, SEM APEGO POR NADA;
RENÚNCIA:
SEM IMPUREZAS,
RADIANTES,
NESTE MUNDO REALIZARAM **NIBBANA**.

NOTA 11

DHP 89



NOTAS – 6. PANDITAVAGGA

► **NOTA 1: VERSO 76 — VAJJADASSINAM NIGGAYHAVADIM** (que vendo os seus defeitos lhe censura; aquele que repreende): estas são duas qualidades características da pessoa que faz críticas construtivas. Há aqueles que apontam os defeitos e reprovam, com a intenção de insultar. Mas este verso se refere apenas aos críticos construtivos. Eles obviamente ressaltam as falhas e repreendem, mas suas intenções são diferentes. Eles realizam essas atividades como “reveladores de tesouros”. Quem poderia descrever um “revelador de tesouros” como uma pessoa que insulta? Esse tipo de guia vai permitir ao discípulo perceber por si mesmo os tesouros interiores que ele possui, e fará dele um adepto da conduta virtuosa, de modo que possa progredir de forma satisfatória ao longo do caminho para a realização espiritual.



► **NOTA 2: VERSO 77 — OVADEYYA, ANUSASEYYA** (aconselhe e alerte): em alguns comentários a distinção entre *OVADA* e *ANUSASANA* é cuidadosamente estabelecida. “Aconselhar” (*OVADA*) é descrita como dizer a uma pessoa sobre o que é bom e o que é ruim, em termos do que já foi feito. Dizer a uma pessoa sobre o que é provável acontecer se alguém fizer isto ou aquilo no futuro é referido como “Alertar” (*ANUSASANA*). Aconselhar (*OVADA*) é feita quando se está fisicamente presente diante da pessoa. Mas se as duas pessoas não estão fisicamente presentes, e a

mensagem de uma é transmitida à outra por um intermediário, isso é descrito como alertar (*ANUSASANA*). Além disso, dizer apenas uma vez é *ovada* (aconselhar). Dizer repetidas vezes é *ANUSASANA* (alertar).

ASABBHA CA NIVARAYE (proteja de praticar ações prejudiciais): é a abstenção de ações inábeis: matar, roubar e a conduta sexual incorreta. Significa inculcar a compaixão para com todos os seres vivos; tomar apenas as coisas que forem dadas livremente; e viver uma vida pura e casta. Através da conduta virtuosa ele dá aos outros destemor, segurança e paz. Toda a virtude — ou vida virtuosa — é fundamentada no amor bondade (*METTA*) e na compaixão (*KARUNA*). Uma pessoa sem essas duas qualidades notáveis não pode ser considerada como dotada de moral. Ações verbais e físicas não coloridas com amor e compaixão não podem ser consideradas benéficas e saudáveis. Certamente não se pode matar, roubar e assim por diante, com pensamentos de amor e uma boa consciência; isso apenas pode ser feito quando se é movido por pensamentos de crueldade, cobiça e ignorância. Veja no glossário a definição de *METTA* e *KARUNA*.

É necessário cultivar certo grau de disciplina mental, porque a mente destreinada sempre encontra desculpas para cometer o mal através de palavras ou ações.

*“Quando o pensamento
não é resguardado, a ação corporal
também não é resguardada;
e assim também são as ações verbais
e mentais”.*

A conduta constrói o caráter. Ninguém pode conceder o dom de um bom caráter a outro. Cada um tem que construí-lo através do pensamento, reflexão, zelo, esforço, atenção plena e introspecção. No domínio de uma arte se tem de trabalhar duro; assim também, no domínio da arte da nobre conduta — da qual depende o caráter bom e forte — a pessoa tem de ser diligente e atenta.

No treinamento do caráter a primeira coisa necessária é praticar o autocontrole. Se em vez disso alguém se entrega aos prazeres sensuais, sua boa conduta social e caráter vão decair. Neste ponto todos os professores de religião e psicologia concordam. Aqueles que estão intoxicados com prazeres e são movidos pelo ímpeto da gratificação sensual, não podem ser devidamente treinados até que tenham aprendido a admitir suas faltas.

Em relação à conduta moral elevada, o **BUDA** aconselhou o seguinte:

*“Abandonem o que não é hábil, BHIKKHUS.
É possível abandonar o que não é hábil.
Se não fosse possível abandonar o que não
é hábil, eu não lhes diria ‘Abandonem o
que não é hábil.’ Porém porque é possível
abandonar o que não é hábil, eu lhes digo,
‘Abandonem o que não é hábil.’”*

O **BUDA** continua:

*“Desenvolvam o que é hábil, BHIKKHUS.
É possível desenvolver o que é hábil.
Se não fosse possível desenvolver o que
é hábil, eu não lhes diria ‘Desenvolvam
o que é hábil.’ Porém porque é possível
desenvolver o que é hábil, eu lhes digo,
‘Desenvolvam o que é hábil.’”*

Este é o tipo de orientação que um bom conselheiro deve oferecer para fazer uma pessoa abster-se de comportamentos inaceitáveis, imorais e antissociais (**ASABBHA**). 

► **NOTA 3: VERSO 78 — MITTA** (amigo): na literatura Budista o conceito de *amigo* é extensivamente analisado. Nos comentários 7 tipos de amigos são mencionados. Eles são:

(1). **PANA SAKHA**: aqueles que somente são amigáveis bebendo em bares; (2). **SAMMIYA SAMMIYO**: aqueles que somente são amigáveis quando você os encontra; (3). **ATTHESU JATESU**: aqueles que somente são amigáveis quando lhes convém; (4). **UPAKARAKA**: aqueles amigos que são verdadeiros amigos quando se precisa deles; (5). **SAMANA SUKHA DUKKHA**: aqueles que estão sempre com você, tanto na alegria como na tristeza; (6). **ATTHAKKAYA**: aqueles bons amigos que o apoiam ao longo do caminho para o progresso espiritual, dissuadindo-o do que não é hábil; e (7). **ANUKAMPAKA**: aqueles bons amigos que ficam tristes quando você está sofrendo, mas que ficam muito felizes quando você está bem. Eles não permitem que outros falem mal a seu respeito e elogiam aqueles que falam coisas boas a seu respeito. Um bom amigo

é um *KALYANA-MITTA* (amigo admirável). *PAPA MITTA* (amigo prejudicial) é aquele que o leva àquilo que não é hábil. Veja no glossário a definição de *KALYANA-MITTA*.

No  *SIGALOVADA-SUTTA* (Exortação para *SIGALA*) são descritos 8 tipos de amigos. Destes 8, 4 são bons amigos. Eles são: (1). *UPAKARAKA MITTA* — um amigo que lhe ajuda quando você precisa; (2). *SAMANA SUKHA DUKKHA MITTA* — um amigo disposto a sacrificar sua própria vida pelo seu bem; (3). *ATTHAKKHAYI MITTA* — um amigo que lhe refreia de fazer o mal; (4). *ANUKAMPAKA MITTA* — um amigo que é feliz quando você é bem sucedido e elogia aqueles que falam bem de você. Existem também 4 amigos prejudiciais: Eles são: (1). *AÑÑADATTHUHARA* — um amigo que está interessado em tirar proveito de você; (2). *VACIPARAMA* — um amigo que ajuda apenas em palavras; (3). *ANUPPIYABHANI* — um amigo que aprova tanto as coisas boas como as coisas ruins que você faz; (4). *APAYA SAHAYA* — um amigo que o leva a ações prejudiciais tais como ingerir intoxicantes.



► **NOTA 4: VERSO 79 — DHAMMAPITI SUKHAM SETI** (quem bebe o *DHAMMA* vive feliz): o significado desse verso é que aqueles que seguem os ensinamentos do *BUDA* — os seguem em termos práticos — viverão felizes. A expressão *PITI* implica beber. Mas beber, nesse contexto, quer dizer absorver os ensinamentos como parte da própria vida.

ARIYA (Nobre): significa “aquele que está distante das paixões”. Originalmente foi um termo que caracterizava raças

distintas. No Budismo ele indica nobreza de caráter, e é invariavelmente aplicado a todos os *BUDAS* e *ARAHANTS*.



► **NOTA 5: VERSO 80 — NETTIKA, USUKARA, TACCHAKA** (irrigadores, flecheiros, carpinteiros): neste verso, toda uma série de especialistas é listada. Todos eles são habilidosos em atividades diversas. Todas essas três categorias de artesãos controlam e domam coisas inanimadas: o irrigador leva a água para onde lhe convenha; o flecheiro modela a vara de madeira e a transforma numa flecha que atravessa o ar com velocidade; e o carpinteiro transforma qualquer madeira nos objetos que queira fazer. Mas o buscador da verdade modela a sua própria mente, o que é muito mais difícil do que esses três citados acima.



► **NOTA 6: VERSO 81 — NINDA PASAMSASU** (diante do elogio ou da crítica): as pessoas comuns tendem a ser abaladas pelas vicissitudes da vida. Quando algo dá errado, elas ficam deprimidas. Quando as coisas vão bem, elas ficam entusiasmadas. Mas o sábio é inabalável qualquer que seja a fortuna que ele enfrente. Diz-se que as pessoas em geral enfrentam 8 tipos de vicissitudes. Elas são descritas em *PALI*:

LABHO, ALABHO, AYASO, YASOCA,
(ganho, perda, elogio e crítica,
NINDA, PASANSA, SUKHAM, CA DUKKHAM.
(Má reputação, fama, alegria e tristeza.)

E TE ANICCA MANUJESU DHAMMA
(essas são coisas transitórias na vida
humana)

ASASSATI VIPARINAMA DHAMMA.

(Impermanentes e sujeitas à mudança.)



Essas são as 8 condições do mundo (*ATTHA LOKA DHAMMA*). As pessoas comuns são abaladas por essas vicissitudes, enquanto que o sábio não se abala. Os sábios conhecem a natureza impermanente do mundo, e em resposta, eles permanecem impassíveis diante do mundo. Neste verso, esta estabilidade mental é comparada com a estabilidade de um rochedo, que permanece inabalável ao vento. A atenção plena dos sábios e suas mentes inabaláveis, em face de tais vicissitudes, se resume dessa forma:

ETEVA ÑATVA SATIMA SUMEDHO

(O sábio, com atenção plena, as
compreende bem,)

AVEKKHATI VIPARINAMA DHAMMA.

(Observante dessas condições mutáveis.)

ITTHASSA DHAMMA NA MATHENTI CITTAM

(As coisas desejáveis não encantam a
sua mente,)

ANITTHATO NA PATIGHATAMETI

(As indesejáveis não ocasionam
nenhuma resistência.)



A pessoa sábia considera essas vicissitudes cuidadosamente e observa que elas estão sujeitas à impermanência. Sua mente não é abalada pela boa fortuna nem é deprimida pelos infortúnios. É este reconhecimento da impermanência que o ajuda a preservar a sua tranquilidade.



► **NOTA 7: VERSO 82 — RAHADO GAMBIRO** (lago profundo): neste verso, a pureza mental experimentada por aqueles que ouviram as palavras do *BUDA* é declarada ser semelhante à clareza das águas dos lagos profundos. As pessoas comuns que não tiveram a oportunidade de ouvir as palavras do *BUDA* são impuras na mente, agitadas e conturbadas.



► **NOTA 8: VERSO 83 — SUKHENA DUKKHENA** (tocado pela alegria ou pela tristeza): o sábio permanece imperturbável tanto na alegria como na tristeza. Alegria e tristeza são um par de opostos. Eles são os fatores mais poderosos que afetam a humanidade. O que pode ser suportado com facilidade é *SUKHA* (alegria); o que é difícil de suportar é *DUKKHA* (sofrimento). A felicidade ordinária é a realização de um desejo. Mal obtemos a coisa desejada e então nós já passamos a desejar algum outro tipo de prazer. Dessa forma, nossos desejos egoístas são insaciáveis. O gozo dos prazeres sensuais é a única e mais elevada felicidade apenas para uma pessoa mediana. Sem dúvida há uma felicidade momentânea na antecipação, na gratificação e no relembrar de tais prazeres sensuais altamente cotados pelo sensualista, mas ela é ilusória e temporária.

A verdadeira felicidade é encontrada no interior e não deve ser definida em termos de riqueza, poder, honras ou conquistas.



► **NOTA 9: VERSO 84** — Este verso dá uma resposta adequada à pergunta comum: “Por que o príncipe SIDDHATTHA abandonou sua esposa, filho, pais e reino, se não em seu próprio benefício?” Este verso nos lembra de que ele não faria coisas injustas para seu próprio benefício ou para o benefício de outros.

É devido ao entendimento correto da natureza do mundo, sua instabilidade, sofrimento e impessoalidade, que ele abandonou sua casa. Ao mesmo tempo, ele não menosprezou a sabedoria mundana. Ele tentou adquirir conhecimento até mesmo dos seus servos. Nunca ele demonstrou qualquer desejo de exibir seus conhecimentos. O que ele sabia sempre estava à disposição dos outros, e isso ele concedia sem reservas. Ele dava o seu melhor para levar os outros das trevas para a luz. O que ele fez foi parar de perseguir ilusões. Ele começou a viver de forma realista — não só para si, mas também para servir de exemplo para os outros.



► **NOTA 10: VERSOS 85 E 86** — *DHAMME DHAMMANUVATTINO* (aqueles que praticam o **DHAMMA** de acordo o **DHAMMA** perfeitamente ensinado): o **BUDA** expôs seus ensinamentos inicialmente para os cinco contemplativos e pregou seu primeiro discurso — **COLOCANDO-A-RODA-DO-DHAMMA-EM-MOVIMENTO**. E assim o Iluminado proclamou o **DHAMMA** e pôs em movimento a incomparável “Roda da Verdade”. Com a proclamação do **DHAMMA** pela primeira vez e com o convencimento dos cinco contemplativos, o Parque do Gamo, em *ISIPATANA*, tornou-se o local

de nascimento da Revelação do **BUDA** e da **SANGHA**, a comunidade de monges, os discípulos ordenados.

No **MARAPASA-SUTTA** o **BUDA** se dirigiu aos seus discípulos — os **ARAHANTS** perfeitamente iluminados — e disse:

“BHIKKHUS, eu estou livre de todas as armadilhas, tanto celestiais como humanas. Vocês também, bhikkhus, estão livres de todas as armadilhas, tanto celestiais como humanas. Peregrinem, bhikkhus, pelo bem-estar de muitos, para a felicidade de muitos, por compaixão pelo mundo, para o bem, bem-estar e felicidade de devas e humanos. Que dois não sigam pela mesma estrada. Ensinem, bhikkhus, o DHAMMA — que é admirável no início, admirável no meio, admirável no final — com o correto fraseado e significado. Revelem a vida santa que é perfeita e imaculada. Há seres com pouca poeira sobre os olhos, que estão decaíndo por não ouvir o DHAMMA. Há aqueles que entenderão o DHAMMA. Eu também, bhikkhus, irei para SENANIGAMA em URUVELA para ensinar o DHAMMA.”

Assim o **BUDA** começou sua sublime missão, que durou até o fim de sua vida. Com seus discípulos ele andou pelas estradas e caminhos de **JAMBUDIPA**, a terra do jambo-rosa (outro nome para a Índia), envolvendo a todos dentro da aura de sua compaixão ilimitada e sabedoria.

O **BUDA** não fez distinção de casta, clã ou classe quando ensinava o **DHAMMA**. Homens e mulheres de diferentes esferas da vida — os ricos e os pobres, os mais humildes e os mais elevados, os alfabetizados e os analfabetos, os

brâmanes e os párias, os príncipes e os indigentes, os santos e os criminosos — ouviram o *BUDA*, tomaram refúgio nele e seguiram aquele que mostrou o caminho para a paz e a iluminação. O caminho está aberto a todos. Seu *DHAMMA* era para todos. As castas, que eram uma questão de importância vital para os brâmanes da Índia, foi uma das questões de maior desinteresse do *BUDA*, que condenou fortemente tal aviltante sistema. O *BUDA* livremente admitia na *SANGHA* pessoas de todas as castas e classes, quando ele sabia que elas estavam aptas para viverem a vida santa — e algumas delas, mais tarde, se destacaram na *SANGHA*. O *BUDA* foi o único professor contemporâneo que se esforçou para associar em mútua tolerância e concórdia aqueles que até então tinham sido segregados por diferenças de castas e de classes.

O *BUDA* também elevou o status das mulheres na Índia. De modo geral, na época do *BUDA* — devido à influência brâmane — as mulheres não tinham muito reconhecimento. Às vezes elas eram detidas por desacato, embora houvessem casos isolados de exibição de sua erudição em matéria de filosofia, e assim por diante. Em sua magnanimidade, o *BUDA* tratava as mulheres com consideração e civilidade, e apontou-lhes também o caminho para a pureza, paz e santidade. O *BUDA* estabeleceu a ordem de monjas (*BHIKKHUNI SASANA*) pela primeira vez na história, pois nunca antes houvera uma ordem em que as mulheres pudessem levar uma vida celibatária de renúncia. Mulheres de todas as esferas da vida juntaram-se à ordem. A vida de um

grande número dessas nobres monjas, seus esforços enérgicos para realizar a meta de libertação e os seus gritos de vitória ao realizarem a libertação da mente são vividamente descritos nos “Versos das Monjas Anciãs” (*ATHERGATHA*).

Enquanto viajava de vilarejo em vilarejo, de cidade em cidade, instruindo, iluminando e alegrando a muitos, o *BUDA* viu como o povo — supersticioso, mergulhado na ignorância — sacrificava animais em adoração aos seus deuses. Ele lhes disse:

“A vida, que todos podem tomar,
mas ninguém pode dar,
vida que todas as criaturas amam
e se esforçam para manter,
maravilhosa, amada e prazerosa
para cada um,
até mesmo para o mais malvado...”

O *BUDA* nunca incentivou disputas e animosidade. Dirigindo-se aos monges, no  *PUPPHA-SUTTA* ele disse:

“*Bhikkhus*, eu não disputo com o mundo,
é o mundo que disputa comigo.
Quem fala o *DHAMMA* não disputa com
ninguém no mundo.”

Para o *BUDA* a prática do *DHAMMA* é de grande importância. Portanto, os budistas têm de ser *DHAMMANUVATTI* (aqueles que praticam o Ensinamento). Os aspectos práticos são os mais essenciais para a realização dos objetivos espirituais indicados pelo *DHAMMA* (Ensinamento) do *BUDA*.

Não há atalhos para a verdadeira paz e felicidade. Como o *BUDA* apontou em

muitos discursos, este é o único caminho que leva ao objetivo supremo da vida santa — que vai dos níveis mais baixos para os mais elevados do mundo mental. É um treinamento gradual, um treinamento na linguagem, ação e pensamento, que traz a verdadeira sabedoria que culmina com a iluminação completa e a realização de **NIBBANA**. É um caminho para todos — independentemente de raça, classe ou credo —, um caminho a ser cultivado a cada momento da nossa vida de vigília.

O primeiro e único objetivo do **BUDA** ao apontar esse Ensinamento é indicado no  **CULASACCAKA-SUTTA**:

“O Abençoado é iluminado e ele ensina o DHAMMA tendo como objetivo a iluminação.

O Abençoado é domado e ele ensina o DHAMMA para cada um domar a si mesmo.

O Abençoado está em paz e ele ensina o DHAMMA tendo como objetivo a paz. O Abençoado cruzou a torrente e ele ensina o DHAMMA para cruzar a torrente. O Abençoado realizou NIBBANA e ele ensina o DHAMMA para realizar NIBBANA.”

Sendo esta a finalidade para a qual o **BUDA** ensina o **DHAMMA**, é óbvio que o objetivo do ouvinte ou seguidor do caminho deveria ser o mesmo — e não para qualquer outra coisa que seja. O objetivo, por exemplo, de um médico misericordioso e inteligente deveria ser curar os pacientes que o procuram em busca de tratamento, e o único objetivo do paciente, como sabemos, é conseguir se curar o mais rápido possível. Esse é o único objetivo de uma pessoa doente.

Também devemos entender que

embora haja orientação, alertas e instruções, a verdadeira prática do **DHAMMA**, o trilhar do caminho, é deixada para nós. Devemos proceder com a mesma energia incansável para superarmos todos os obstáculos, e atentos aos nossos passos ao longo do Caminho Correto — o caminho trilhado e apontado por todos os **BUDAS**.

Para explicar a ideia de cruzar, o **BUDA** usou o símile da balsa no  **ALAGADDUPAMA-SUTTA**:

“BHIKKHUS, eu lhes mostrarei que o DHAMMA é semelhante a uma balsa, existindo para o propósito de cruzar (a torrente) e não para que vocês se agarrem a ela.”

O **BUDA** — o Mestre compassivo — não está mais vivo, mas ele deixou um legado — o **DHAMMA** sublime. O **DHAMMA** não é uma invenção, mas uma descoberta. É uma lei atemporal, que está em toda parte com cada homem e mulher — Budistas ou não-Budistas, Orientais ou Ocidentais. O **DHAMMA** não tem rótulos, não conhece limites de tempo, espaço ou raça. É para todos os tempos. Cada pessoa que vive o **DHAMMA** vê a sua luz, o vê e o experimenta por si próprio. O **DHAMMA** não pode ser transferido a uma outra pessoa, pois tem que ser realizado por cada um.



➤ **NOTA 11: VERSOS 87, 88 E 89 — PARIYODAPEYYA ATTANAM CITTAKLESEHI PANDITO** (que esses sábios se purifiquem de todas as impurezas da mente): este é um resumo de todo o processo de purificação da mente, de modo que esta seja um

instrumento adequado para a exploração do Imortal (*NIBBANA*). Das impurezas que poluem a mente, as principais são os **cinco obstáculos**.

NIVARANA (obstáculo, bloqueio): neste contexto, o significado é o de um comportamento obstaculizante que não é propício para a realização dos cumes espirituais. Os fatores que dificultam ou impedem o progresso de alguém ao longo do caminho para a libertação e estados mais elevados são descritos como *NIVARANA*. Existem cinco obstáculos. São eles: (1). **desejo sensual** (*KAMA-CCHANDA*); (2). **má vontade** (*VYAPADA*); (3). **preguiça e torpor** (*THINA-MIDDHA*); (4). **inquietação e ansiedade** (*UDDHACCA/KUKKUCCA*); e (5). **dúvida** (*VICIKICCHA*):

(1). **Desejo sensual** ou apego aos objetos dos sentidos (formas, sons, aromas, sabores e tangíveis) que são prazerosos. Também é considerado como um dos **grilhões** (*SAMYOJANA*) que aprisionam os seres no *SAMSARA*. Veja no glossário a definição de *SAMYOJANA*.

Uma pessoa comum está destinada a ser tentada por esses objetos atraentes dos sentidos. Falta de autocontrole resulta no inevitável surgimento das paixões. Este obstáculo é suprimido pela **unicidade** (*EKAGATTA*), um dos cinco fatores de *JHANA*. Ele é atenuado ao se realizar o estado de *SAKADAGAMI* e é completamente erradicado ao se realizar o estado de *ANAGAMI*. Formas mais sutis de apego, como *RUPA-RAGA* (desejo pela forma) e *ARUPA-RAGA* (desejo pelos fenômenos sem forma) são erradicados somente ao se realizar o estado de *ARAHANT*. Veja no

glossário a definição de *JHANA*, *SAKADAGAMI* e *ANAGAMI*.

As seis condições seguintes levam ao abandono do desejo sensual: (i) **perceber os aspectos repulsivos do objeto**; (ii) **dedicar-se à meditação nos aspectos repulsivos** (*ASUBHA*); (iii) **guardar as portas dos sentidos**; (iv) **moderação no comer**; (v) **apoio de amigos admiráveis**; e (vi) **conversa apropriada**.

(2). **Má vontade** ou aversão. Um objeto prazeroso conduz ao apego, enquanto que um desprazeroso conduz à aversão. Estes são as duas grandes chamas que queimam o mundo todo. Auxiliados pela ignorância, estes dois produzem todos os sofrimentos no mundo. A má vontade é suprimida pelo **êxtase** (*PITI*), um dos fatores de *JHANA*. A má vontade é atenuada ao se realizar o estado de *SAKADAGAMI* e é completamente erradicada ao se realizar o estado de *ANAGAMI*.

As seis condições seguintes levam ao abandono da má vontade: (i) **perceber o objeto com pensamentos de amor bondade** (*METTA*); (ii) **dedicar-se à meditação de amor bondade**; (iii) **refletir que se é herdeiro e dono de suas próprias ações** (*KAMMA*); (iv) **dedicação a essa reflexão**; (v) **apoio de amigos admiráveis**; e (vi) **conversa apropriada**.

(3). A **preguiça** é explicada como um estado mórbido da mente (*CITTA*), e o **torpor** como um estado mórbido dos objetos mentais (*DHAMMA*). A mente indolente é “*inerte como um morcego*

pendurado a uma árvore, ou como melaço grudado em um bastão, ou como um pedaço de manteiga muito dura para se espalhar".

Preguiça e torpor não devem ser entendidos como sonolência corporal, porque mesmo os *ARAHANTS* — que erradicaram completamente esses dois obstáculos — também experienciam a fadiga corporal. Preguiça e torpor promovem a inércia mental e se opõem ao esforço vigoroso. São suprimidos pelo **pensamento aplicado** (*VITAKKA*) — um dos fatores de *JHANA* —, e são completamente erradicados ao se realizar o estado de *ARAHANT*.

As seis condições seguintes levam ao abandono da preguiça e torpor: (i) **reflexão sobre a moderação ao comer**; (ii) **trocar a postura do corpo**; (iii) **focar-se na percepção da luminosidade**; (iv) **ficar ao ar livre**; (v) **apoio de amigos admiráveis**; e (vi) **conversa apropriada**.

(4). **Inquietação** da mente e **ansiedade**. É um estado mental associado com todos os tipos de consciência imorais. Como regra geral um mal é feito com alguma inquietação ou agitação. A ansiedade ou remorso pode ser o arrependimento sobre algum mal cometido ou sobre o bem que não foi feito. O arrependimento em relação ao mal cometido não isenta a pessoa de suas consequências inevitáveis. O melhor arrependimento é a intenção de não repetir tal ação.

Esse obstáculo é suprimido pela **felicidade** (*SUKHA*), um dos fatores de *JHANA*. A *inquietação* é completamente erradicada ao se realizar o estado de

ARAHANT, e a **ansiedade** é completamente erradicada ao se realizar o estado de *ANAGAMI*.

As seis condições seguintes levam ao abandono destes dois estados: (i) **conhecer as escrituras budistas** (doutrina e disciplina); (ii) **fazer perguntas sobre elas**; (iii) **familiaridade com o  VINAYA** (o código de disciplina monástica e, para os discípulos leigos, os princípios de conduta ética); (iv) **associar-se com aqueles maduros na idade e experiência, que possuem dignidade, moderação e calma**; (v) **apoio de amigos admiráveis**; e (vi) **conversa apropriada**.

(5). **Dúvida** ou indecisão. Aquilo que é desprovido do remédio da sabedoria. Também é explicado como *desorientação* devido a *pensamentos confusos*. Aqui não é usado no sentido de dúvida com relação ao *BUDA*, *DHAMMA*, *SANGHA* etc., porque mesmo os não budistas suprimem *VICIKICCHA* e realizam os *JHANAS*. Como **grilhão** *VICIKICCHA* é aquela dúvida sobre o *BUDA*, *DHAMMA* e *SANGHA* etc., mas como **obstáculo** denota uma incerteza sobre uma coisa particular que está sendo feita. A explicação dos comentários sobre *VICIKICCHA* é a *incapacidade de decidir com certeza sobre qualquer coisa*. Em outras palavras, é a *indecisão*.

Este obstáculo é suprimido pelo **pensamento sustentado** (*VICARA*), um dos fatores de *JHANA*. Ele é completamente erradicado ao se realizar o estado de *SOTAPANNA* (entrar na correnteza). Veja no glossário a definição de *SOTAPANNA*.

As seis condições seguintes levam ao abandono da dúvida: (i) **conhecer as escrituras budistas** (doutrina e disciplina); (ii) **fazer perguntas sobre elas**; (iii) **familiaridade com o VINAYA** (o código de disciplina monástica e, para os discípulos leigos, os princípios de conduta ética); (iv) **firme convicção no BUDA, DHAMMA, SANGHA etc.**; (v) **apoio de amigos admiráveis**; e (vi) **conversa apropriada**.

[Outro comentário sobre os **obstáculos mentais** para NIBBANA, que cegam a nossa visão mental]: Na presença deles não se pode chegar à concentração de acesso e à concentração de absorção, e se é incapaz de discernir claramente a verdade. Eles são: **desejo sensual, má vontade, preguiça e torpor, inquietação e ansiedade**, e dúvida cética.

Nos símiles, desejo sensual é comparado com água misturada com tinturas variadas, má vontade com água fervente, preguiça e torpor com água coberta por musgos e plantas aquáticas, inquietação e ansiedade com água agitada pelo vento e dúvida com água turbinha e barrenta. Assim como a água nessas condições não permite ver o reflexo da própria face, com a presença desses cinco obstáculos da mente não se pode distinguir claramente o que é para o próprio bem, para o bem dos outros ou para o bem de ambos. O  **CULAHATTHIPADOPAMA-SUTTA** descreve da seguinte forma a suspensão temporária dos cinco obstáculos ao entrar nos **JHNAS**:

“Abandonando a cobiça pelo mundo,

ele permanece com a mente desprovida de cobiça; ele purifica a sua mente da cobiça.

“Abandonando a má vontade, ele permanece com a mente livre de má vontade, com compaixão pelo bem estar de todos os seres vivos; ele purifica a sua mente da má vontade.

“Abandonando a preguiça e o torpor, ele permanece livre da preguiça e torpor, perceptivo à luz, atento e plenamente consciente; ele purifica a sua mente da preguiça e do torpor.

“Abandonando a inquietação e a ansiedade, ele permanece calmo com a mente em paz; ele purifica a sua mente da inquietação e da ansiedade.

“Abandonando a dúvida, ele assim permanece tendo superado a dúvida, sem perplexidade em relação a qualidades mentais hábeis; ele purifica a mente da dúvida.

“Tendo assim abandonado esses cinco obstáculos — imperfeições da mente que enfraquecem a sabedoria — um व्निक्खु, afastado dos prazeres sensuais, afastado das qualidades não hábeis, entra e permanece no primeiro JHANA, que é caracterizado pelo pensamento aplicado e sustentado, com o êxtase e felicidade nascidos do afastamento...”

A superação destes cinco obstáculos pelos **JHNAS**, como já foi mencionado, é apenas uma suspensão temporária, chamada de “superação através

da repressão". Os obstáculos são completamente erradicados ao se realizar um dos **quatro caminhos supramundanos**, isto é, a dúvida é erradicada ao se realizar o estado de **SOTAPANNA**; o **desejo sensual** e a **má vontade**, ao se realizar o estado de **ANAGAMI**; **preguiça e torpor** e **inquietação e ansiedade** ao se realizar o estado de **ARAHANT**.

SAMBODHI ANGESU (fatores da iluminação): Estes são sete fatores que levam à iluminação. Eles são chamados **BOJJHANGA**, em **PALI**. A atitude dos buscadores da verdade em relação a estes sete fatores da iluminação é descrita no  **MAHASATIPATTHANA-SUTTA**:

“Aqui, estando presente nele o fator da iluminação da atenção plena (**SATI**), um **ВНИККНУ** comprehende: ‘O fator da iluminação da atenção plena está em mim’; ou se o fator da iluminação da atenção plena não estiver presente nele, ele comprehende: ‘O fator da iluminação da atenção plena não está em mim’; e ele também comprehende como estimular o fator da iluminação da atenção plena que não está estimulado e como o fator da iluminação da atenção plena que está estimulado alcança a sua plenitude através do desenvolvimento.

“Estando presente nele o fator da iluminação da investigação dos fenômenos (**DHAMMA-VICAYA**) ... Estando presente nele o fator da iluminação da energia (**VIRIYA**) ... Estando presente nele o fator da iluminação do êxtase (**PITI**) ... Estando presente nele o fator da

iluminação da tranquilidade (**PASSADDHI**) ...

Estando presente nele o fator da iluminação da concentração (**SAMADHI**) ...

Estando presente nele o fator da iluminação da equanimidade (**UPEKKHA**), **ум вниккну** comprehende: ‘O fator da iluminação da equanimidade está em mim’; ou se o fator da iluminação da equanimidade não estiver presente nele, ele comprehende: ‘O fator da iluminação da equanimidade não está em mim’; e ele também comprehende como estimular o fator da iluminação da equanimidade que não está estimulado e como o fator da iluminação da equanimidade que está estimulado alcança a sua plenitude através do desenvolvimento.

“Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente, externamente e tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana.

“Assim é como um **вниккну** permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação aos sete fatores da iluminação.”

Os **BOJJHANGA** (sete fatores da iluminação) são: **atenção plena, investigação dos fenômenos, energia, êxtase, tranquilidade, concentração e equanimidade**. “Como eles levam à iluminação eles são chamados de fatores da iluminação”. Veja no glossário a definição de **BOJJHANGA**.

Os sete fatores são considerados os meios de se alcançar os três

conhecimentos verdadeiros (TE-VIJJA).
Veja no glossário a definição de [TE-VIJJHA](#).

Os sete fatores da iluminação podem ser realizados por meio dos **quatro fundamentos da atenção plena**. No  [ANAPANASATI-SUTTA](#) o BUDA disse:

“Bhikkhus, quando um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo — nessa ocasião a atenção plena constante é estabelecida naquele bhikkhu. Sempre que a atenção plena constante tenha sido estabelecida num bhikkhu, nessa ocasião o fator da iluminação da atenção plena é estimulado pelo bhikkhu; nessa ocasião o bhikkhu desenvolve o fator da iluminação da atenção plena; nessa ocasião o fator da iluminação da atenção plena alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu.

“Permanecendo assim com atenção plena, ele investiga aquele DHAMMA com sabedoria, ele o examina, faz uma análise. Sempre que um bhikkhu permanece assim com atenção plena, nessa ocasião o fator da iluminação da investigação dos fenômenos é estimulado pelo bhikkhu; nessa ocasião o bhikkhu desenvolve o fator da iluminação da investigação dos fenômenos; nessa ocasião o fator da iluminação da investigação dos fenômenos alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu.

“Enquanto ele investiga aquele DHAMMA com sabedoria, ele o examina, faz uma análise, a energia dele é estimulada sem enfraquecimento. Sempre que a

energia de um bhikkhu é estimulada sem enfraquecimento enquanto ele investiga aquele DHAMMA com sabedoria, nessa ocasião o fator da iluminação da energia é estimulado pelo bhikkhu; nessa ocasião o bhikkhu desenvolve o fator da iluminação da energia; nessa ocasião o fator da iluminação da energia alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu.

“Quando a energia dele é estimulada, surge nele o êxtase. Sempre que o êxtase surge num bhikkhu cuja energia é estimulada, nessa ocasião o fator da iluminação do êxtase é estimulado pelo bhikkhu; nessa ocasião o bhikkhu desenvolve o fator da iluminação do êxtase; nessa ocasião o fator da iluminação do êxtase alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu.

“Naquele cuja mente está elevada pelo êxtase o corpo fica tranquilo e a mente fica tranquila. Sempre que o corpo fica tranquilo e a mente fica tranquila num bhikkhu cuja mente está elevada pelo êxtase, nessa ocasião o fator da iluminação da tranquilidade é estimulado pelo bhikkhu; nessa ocasião o bhikkhu desenvolve o fator da iluminação da tranquilidade; nessa ocasião o fator da iluminação da tranquilidade alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu.

“Naquele em que o corpo está tranquilo e que sente felicidade a mente se torna concentrada. Sempre que a mente fica concentrada num bhikkhu cujo corpo está tranquilo e que sente felicidade, nessa ocasião o fator da iluminação da concentração é estimulado pelo bhikkhu; nessa ocasião o bhikkhu desenvolve o fator da

iluminação da concentração; nessa ocasião o fator da iluminação da concentração alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele व्हिक्खु.

“Ele olha de perto com equanimidade para a mente assim concentrada. Sempre que um व्हिक्खु olhe de perto para a mente assim concentrada, nessa ocasião o fator da iluminação da equanimidade é estimulado pelo व्हिक्खु; nessa ocasião o व्हिक्खु desenvolve o fator da iluminação da equanimidade; nessa ocasião o fator da iluminação da equanimidade alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele व्हिक्खु.

“व्हिक्खुस, sempre que um व्हिक्खु permanecer contemplando as sensações como sensações, contemplando a mente como a mente, contemplando os objetos mentais como objetos mentais, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo ... (repetir como nos anteriores) nessa ocasião o fator da iluminação da equanimidade alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele व्हिक्खु.”

KANHAM DHAMMAM (DHAMMAS escuros): são aquelas atividades e crenças que não conduzem à realização da libertação.

AKIÑCANO (não possuindo nada): abandonando a tudo e tornando-se

alguém sem posses.

PARINIBBUTE (realizaram नीबना): esta expressão está associada exclusivamente com a morte do **BUDA** na literatura budista, embora possa ser usada no caso de qualquer **ARAHANT**. Também se refere à realização da completa iluminação. O **PARINIBBANA** do **BUDA** é descrito em detalhe no  **MAHAPARINIBBANA-SUTTA**, relatando os últimos momentos do **BUDA** da seguinte forma:

“Então, o Abençoado entrou no primeiro JHANA. Emergindo dele ele entrou no segundo JHANA ... no terceiro ... no quarto JHANA ... na esfera do espaço infinito ... na esfera da consciência infinita ... na esfera do nada ... na esfera da nem percepção, nem não percepção. Emergindo dela, ele entrou na cessação da percepção e sensação.

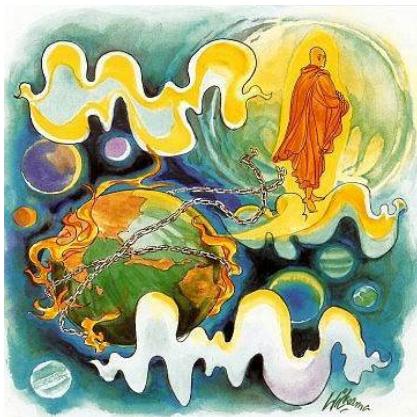
“Então o Abençoado, emergindo da cessação da percepção e sensação, entrou na esfera da nem percepção, nem não percepção. Emergindo dela, ele entrou na esfera do nada ... na esfera da consciência infinita ... na esfera do espaço infinito ... no quarto JHANA ... no terceiro ... no segundo ... no primeiro JHANA. Emergindo do primeiro JHANA ele entrou no segundo ... no terceiro ... no quarto JHANA. No quarto JHANA, ele faleceu.”



7.

ARAHANTAVAGGA

ARAHANTS



COM A JORNADA
TERMINADA
E LIVRE DE LAMENTAÇÕES,
COMPLETAMENTE LIBERTOS
DE TODAS AS COISAS,
NAQUELES QUE DESTRUÍRAM
TODOS OS GRILHÕES
O FOGO DAS PAIXÕES
NÃO É ENCONTRADO.

NOTA 1

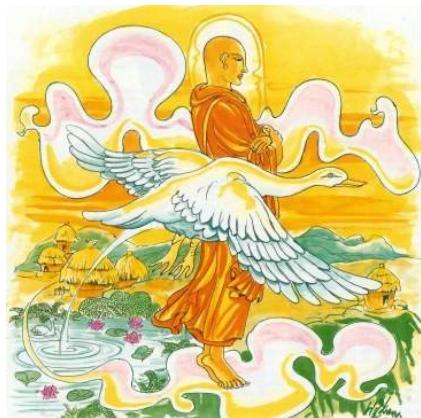
DHP 90

ELES SEGUEM
COM ATENÇÃO PLENA,
NÃO SE DELEITANDO
COM NENHUMA MORADA;

ASSIM COMO CISNES
ABANDONANDO SEU LAGO,
LAR APÓS LAR
ELES DEIXAM PARA TRÁS.

NOTA 2

DHP 91



AQUELES QUE NÃO ACUMULAM;
COM A COMPLETA COMPREENSÃO DO ALIMENTO;

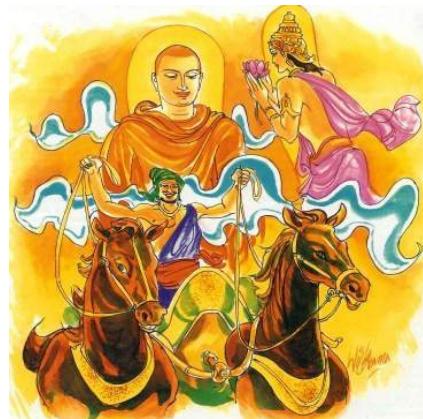
SUA PERMANÊNCIA
É A LIBERTAÇÃO NO VAZIO
E SEM SINAIS

— TAL COMO PÁSSAROS
ATRAVESSANDO O ESPAÇO,
CUJO RASTRO
É DIFÍCIL DE TRAÇAR.

NOTA 3

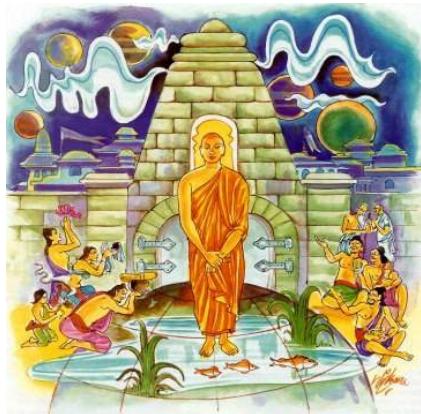
DHP 92

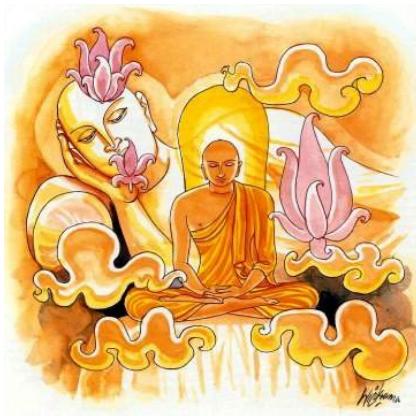
PARA AQUELES CUJAS IMPUREZAS
FORAM DESTRUÍDAS;
COM A COMPLETA COMPREENSÃO DO ALIMENTO;
SUA PERMANÊNCIA
É A LIBERTAÇÃO NO VAZIO
E SEM SINAIS
— TAL COMO PÁSSAROS
ATRAVESSANDO O ESPAÇO,
CUJO RASTRO
É DIFÍCIL DE TRAÇAR.

Nota 4*DHP 93***Nota 5***DHP 94*

AQUELES COM OS SENTIDOS
PACIFICADOS
— TAL COMO UM CORCEL
BEM DOMADO PELO TREINADOR —,
COM O ORGULHO ABANDONADO,
LIVRES DAS IMPUREZAS,
MESMO OS *DEVAS*
OS APRECIAM.

COMO A TERRA,
SEM RESENTIMENTOS;
COMO UM PILAR DE *INDRA*,
FIRME;
COMO UM LAGO LIVRE DE LODO,
PURO.
NÃO EXISTE O *SAMSARA*
PARA ALGUÉM QUE É ASSIM.

Nota 6*DHP 95*



PACÍFICOS SÃO
SEUS PENSAMENTOS.

PACÍFICAS
AS SUAS PALAVRAS
E AS SUAS AÇÕES TAMBÉM.

LIBERTO PELO CONHECIMENTO SUPREMO.

ALGUÉM ASSIM
REALIZOU A PAZ SUPREMA.

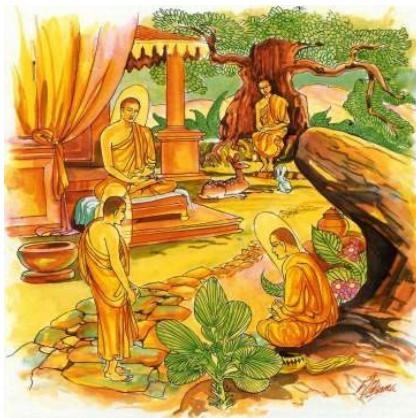
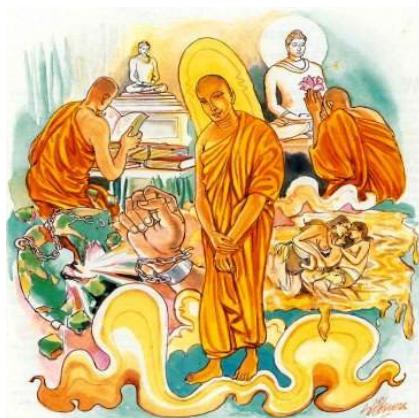
NOTA 7

DHP 96

SEM CRENÇAS,
CONHECENDO **NIBBANA**,
COM AS AMARRAS
FINALMENTE CORTADAS,
QUE DESTRUIU TODAS AS CAUSAS
E ABANDONOU TODOS OS DESEJOS;
ALGUÉM ASSIM É
VERDADEIRAMENTE
NOBRE.

NOTA 8

DHP 97



SEJA NAS CIDADES
OU NA FLORESTA,

NOS VALES
OU NAS COLINAS,

ONDE QUER QUE PERMANEÇAM
OS **ARAHANTS**,
O LOCAL É EXTREMAMENTE
ENCANTADOR.

NOTA 9

DHP 98

ENCANTADORAS SÃO
AS FLORESTAS,
ONDE AS PESSOAS
NÃO SE DELEITAM.
MAS AQUELES LIVRES DAS PAIXÕES
ALI SE DELEITAM,
PORQUE ELES NÃO BUSCAM
OS PRAZERES SENSUAIS.

NOTA 10

DHP 99



NOTAS — 7. ARAHANTAVAGGA

► **NOTA 1:** VERSO 90 — *GATADDHINO* (com a jornada terminada): aquele que percorreu a estrada até o fim, que percorreu todo o caminho — essa pessoa é um *ARAHANT*. Há dois caminhos que podem ser tomados pelos seres humanos. Um deles é um caminho por uma região desolada. O outro é o caminho que leva ao fim do ciclo de existências — que é o *SAMSARA*. As regiões desoladas são de cinco tipos. A primeira região desolada é a dos bandidos, que é dominada por ladrões e assassinos. A segunda região desolada é a dos animais selvagens. Animais ferozes mantêm o controle sobre ela. A terceira é a região desolada sem água: não há água para beber ou se lavar. A quarta é a região desolada das espécies não humanas e sub-humanas. Esse tipo de região desolada é dominada por demônios. A quinta é a região desolada sem alimento. Coisas comestíveis não são encontradas lá. Mas quando os *ARAHANTS* são descritos como *GATADDHINO* — com a jornada terminada —, o que se quer dizer é que o caminho que leva ao fim dos ciclos de existências foi seguido até o fim. Os *ARAHANTS* encerraram sua jornada pelo *SAMSARA*.

SABBA GANTHAPPAHINASSA (destruíram todos os grilhões): *GANTHA* em geral se refere aos grilhões corporais (*KAYAGANTHA*). Esses grilhões são quatro em número: (1). *АВНІЈНА*: cobiça, desejo pelas posses dos outros; (2). *VYAPADA*: má vontade, ressentimento, raiva e ódio com relação aos outros; (3). *SILABBATA-PARAMASA*:

apego a preceitos e rituais; e (4). *IDAM SACCABHINIVESO*: a obstinação de achar que somente aquilo a que nos agarramos é verdadeiro, enquanto que todo o restante é falso. Esses quatro grilhões mantêm uma pessoa aprisionada no ciclo de existências (*SAMSARA*). 

► **NOTA 2:** VERSO 91 — *SATIMANTO* (plenamente atentos): *SATI* é estado de atenção — atenção plena. Atenção plena, que é uma atenção introspectiva, é uma das cinco faculdades e poderes, um dos sete fatores de iluminação, e o sétimo elo do nobre caminho óctuplo — e, no seu sentido mais amplo, é um dos fatores mentais associados de forma inseparável à toda consciência com *KAMMA* benéfico.

ARAHANTS: os *ARAHANTS* perambulam por onde querem, sem qualquer apego a algum local em particular, pois são livres de concepções de “eu” e “meu”. 

► **NOTA 3:** VERSO 92 — *SANNICAYO NATTHI* (não acumulam): As pessoas completamente desenvolvidas espiritualmente — as pessoas santas — não acumulam nada. Esta afirmação é verdadeira em dois sentidos. É bem claro que eles não acumulam requisitos mundanos e coisas materiais. Eles também não acumulam novos méritos ou deméritos. Eles não criam novos *KAMMAS*. Por causa disso, eles não têm mais renascimentos. Um *ARAHANT* pode praticar uma ação benéfica, mas ele não acumula o mérito por esse ato.

ARAHANT: esse verso aborda algumas qualidades especiais de um **ARAHANT**. Quem, então, são os **ARAHANTS**? São aqueles que cultivaram o caminho e alcançaram o mais elevado estágio de realização (**ARAHATTA**) — a liberação final do sofrimento.

*“Os vitoriosos são como eu:
venceram destruindo
as contaminações.”*

 **ARIYAPARIYESANA-SUTTA**

Os **ARAHANTS** abandonaram todos os apegos, até mesmo os mais sutis. Portanto, a mente de um **ARAHANT** permanece na libertação do vazio, sem sinais, e a completa liberdade de pensamento.

O **BUDA**, no entanto, também deixou claro aos seus discípulos a diferença entre ele e os **ARAHANTS** que eram seus discípulos. O **BUDA** declarou que eles eram iguais no que diz respeito à emancipação das impurezas e à libertação final:

*“O **TATHAGATA**, BHIKKHUS — o **ARAHANT**, o Perfeitamente Iluminado —, é aquele que fez surgir o caminho que não havia surgido, aquele que produziu o caminho que não estava produzido, aquele que declarou o caminho que não estava declarado; ele conhece o caminho, ele encontrou o caminho, ele tem habilidade no caminho.*

*Os seus discípulos agora seguem esse caminho e eles se tornarão possuidores dessas qualidades no futuro. Essa, BHIKKHUS, é a distinção, é a disparidade, é a diferença entre o **TATHAGATA** — o **ARAHANT**, o Perfeitamente Iluminado — e um BHIKKHU libertado através da sabedoria.”*

 **SAMMASAMBUDDA-SUTTA**

ARHAT (sânscrito): “O Consumado”, “O Digno”, são títulos aplicados exclusivamente ao **BUDA** e aos discípulos plenamente iluminados. Como as escrituras revelam, a primeira aplicação do termo foi feita pelo próprio **BUDA**. Foi quando o **BUDA** estava viajando de **GAYA** para **BENARES** para dar seu primeiro discurso aos cinco ascetas.

No caminho, não muito longe de **GAYA**, o **BUDA** se encontrou com **AJIVAKA UPAKA**, um asceta — que, impressionado com a aparência serena do Mestre, perguntou: “*Sob qual mestre você adotou a vida santa, amigo? Quem é o seu mestre? Qual **DHAMMA** você professa?*” O **BUDA** respondeu em versos:

*“... Eu sou o Consumado no mundo,
eu sou o Mestre Supremo. ...”*

 **ARIYAPARIYESANA-SUTTA**

Ele usou a palavra pela segunda vez, ao abordar os cinco ascetas assim:

*“O **TATHAGATA** é um **ARAHANT**, perfeitamente iluminado.”*

ARIYAPARIYESANA-SUTTA

A palavra é aplicada somente àqueles que destruíram completamente as impurezas. Neste sentido, o **BUDA** foi o primeiro **ARAHANT** no mundo, como ele próprio revelou a **UPAKA**.



➤ **NOTA 4: VERSO 93 — ASAVA** (impurezas): normalmente traduzido como *impureza, mácula, úlcera, corrupção*. Traduzimos esta palavra (*A + SAVA* = fluir para

dentro) como uma *impureza que motiva o comportamento*. Quatro impurezas são listadas nos *SUTTAS*: (1). **desejo sensual** (*KAMASAVA*); (2). **desejo por ser/existir** (*BHAVASAVA*); (3). **entendimento incorreto** (*DITTHASAVA*); e (4). **ignorância** (*AVIJJASAVA*). Uma lista de três qualidades — omitindo o **entendimento incorreto** — é provavelmente mais antiga e aparece com mais frequência nos *SUTTAS*. O agrupamento das quatro impurezas também aparece com o nome de “torrente” (*OGHA*) e “grilhões” (*yoga*). Veja no Glossário a definição de *ASAVA*.

Através do caminho de **entrar na correnteza** o entendimento incorreto é destruído; pelo caminho de **não retorno** o desejo sensual é destruído; pelo caminho do **estado de ARAHANT** a ignorância é destruída. O *BUDA* mostra como superar as impurezas pela visão, pelo autocontrole, pelo uso, pela paciência, pela prevenção, pela remoção e pelo desenvolvimento. Veja o  **SABBASAVA-SUTTA**.

KHINASAVA (aqueles com as impurezas destruídas): é outro termo para se referir aos *ARAHANTS* ou santos. O estado de *ARAHANT* é frequentemente chamado *ASAVAKKHAYA*, “a destruição das impurezas”. Os *SUTTAS* que terminam com a realização do estado de *ARAHANT* pelos ouvintes muitas vezes se encerram com as palavras:

“E enquanto essa explanação estava sendo dada, as mentes do grupo de *BHIKKUS* foram libertadas das impurezas através do desapego.”

Este termo — *ASAVA* — também pode significar *impulso*, *compulsão*, *motivo* ou

influência. Ele é semelhante ao termo *TANHA*, comumente traduzido como *desejo*. *TANHA* também é de três tipos: **desejo por prazer sensual** (*KAMA TANHA*); **desejo por ser/existir** (*BHAVA TANHA*); e **desejo por não ser/não existir** (*VIBHAVA TANHA*). 

➤ **NOTA 5: VERSO 94 — INDRIYANI** (sentidos): é a denominação dos seis órgãos dos sentidos mencionados nos *SUTTAS*. Eles são: (1). **olho** (*CAKKHU*); (2). **ouvido** (*SOTA*); (3). **nariz** (*GHANA*); (4). **língua** (*JIVHA*); (5). **corpo** (*KAYA*); e (6). **mente** (*MANO*).

TADINO (livre das impurezas): **imperturbável**; não afetado pelas influências e efluentes da mente. O *BUDA* é **imperturbável** de três formas, porque ele encerrou sua perambulação pelo *SAMSARA*. Estas são as três maneiras pelas quais ele é **imperturbável**: (1). *BHAGAVA KAMOGHAM TINNO*: o *BUDA* cruzou a torrente dos desejos; (2). *BHAGAVA BHAVOGHAM TINNO*: o *BUDA* cruzou a torrente do ser/existir; e (3). *BHAGAVA AVIJJOGHAM TINNO*: o *BUDA* cruzou a torrente da ignorância. Devido a estas e a muitas outras razões, o *BUDA* é sereno e **imperturbável** (*TADI*). 

A estabilidade de uma pessoa é a estabilidade emocional que vem de não reagir ao que é visto, ouvido, cheirado, degustado ou tocado. A reação começa com o julgamento das coisas como boas ou ruins, agradáveis ou desagradáveis. Guardar as portas dos sentidos (*INDRIYA SAMVARA*) previne as reações. Ao não reagir, os sentidos se tranquilizam. 

► **NOTA 6: VERSO 95** — *INDAKHILA* (Pilar de *INDRA*): uma coluna tão firme e alta como a de *SAKKA* (rei dos *DEVAS*), ou a torre principal que fica na entrada de uma fortaleza ou cidade. Os comentadores afirmam que essas *INDAKHILAS* são colunas firmes erigidas dentro ou fora da cidade como um enfeite. Normalmente elas são feitas de tijolos ou de madeira durável e têm formato octogonal. Metade da coluna fica fincada na terra, daí a metáfora “*tão firme e constante como uma indakhila*”.



► **NOTA 7: VERSO 96** — *SANTA* (pacífico): o santo — *ARAHANT* — é verdadeiramente pacífico. Ele é pacífico porque atingiu o conhecimento supremo — ou liberdade dos conceitos —, alcançando esse nível de calma que é imperturbável. Como a mente é a fonte de todas as atividades, suas palavras são pacíficas. Como sua mente e suas palavras são pacíficas, suas ações também são pacíficas. Portanto, ele é totalmente sereno na personalidade. Isto o leva ao estado de completa serenidade — *UPASANTA* (paz suprema). “Conhecimento supremo” significa que ele não forma opiniões sobre as circunstâncias com base na experiência passada ou presente. Não o fazendo, permanece impassível e em paz.



► **NOTA 8: VERSO 97** — *ASSADHO* (sem crenças): ele tem uma convicção tão firme na sua própria experiência e na experiência do *BUDA* que ele não precisa acreditar em mais ninguém.

AKATAÑÑU (conhecendo *NIBBANA*):

literalmente, “ingrato” — mas, neste contexto, significa “conhecendo o incondicionado, isto é, *NIBBANA*”.

SANDHICCHEDO (com as amarras finalmente cortadas): literalmente é um termo aplicado aos ladrões, porque eles invadem casas — mas aqui significa *cortar todas as amarras com o mundo*.

HATAVAKASO (que destruiu todas as causas): literalmente, ‘uma pessoa que tenha desistido de todas as oportunidades’ — mas aqui se entende como *tendo desistido das oportunidades para o renascimento*.

NOTA ESPECIAL: TODAS AS EXPRESSÕES NESTE VERSO PODEM SER INTERPRETADAS COMO APLICÁVEIS NÃO A PESSOAS NOBRES, MAS SIM A PESSOAS DEPRAVADAS. MAS A INTERPRETAÇÃO DESSAS EXPRESSÕES DE FORMA A DAR SIGNIFICADOS POSITIVOS E ESPIRITUALMENTE SAUDÁVEIS — QUE NÃO SEJAM NEGATIVOS — É BASTANTE INTRIGANTE. EM OUTRAS PALAVRAS, O *BUDA* NESTE VERSO USOU UM CONJUNTO DE EXPRESSÕES USADAS NA LINGUAGEM COLOQUIAL PARA DESIGNAR PESSOAS DE COMPORTAMENTO MEDIANO. MAS DEVIDO ÀS IMPLICAÇÕES QUE LHE SÃO ATRIBUÍDAS PELO *BUDA*, ESSES TERMOS DEPRAVADOS ADQUIREM UM SIGNIFICADO ELEVADO.



► **NOTA 9: VERSO 98** — *ARAHANT*: os Nobres. Eles também são descritos como *ARIYA-PUGGALA* (nobres). *ARIYA-PUGGALA* são aqueles que realizaram um dos oito estágios de iluminação, a saber, os **quatro caminhos supramundanos** (*MAGGA*) e os **quatro**

frutos supramundanos (*PHALA*) desses caminhos. São quatro pares: (1). a pessoa que entrou no caminho para realizar o fruto de entrar na correnteza; (2). a pessoa que realizou o fruto de entrar na correnteza; (3). a pessoa que entrou no caminho para realizar o fruto daquele que retorna uma vez; (4). a pessoa que realizou o fruto de retornar uma vez; (5). a pessoa que entrou no caminho para realizar o fruto de não retorno; (6). a pessoa que realizou o fruto de não retorno; (7). a pessoa que entrou no caminho para realizar o fruto de *ARAHANT*; (8). a pessoa que realizou o fruto de *ARAHANT*. Em resumo, há quatro tipos de indivíduos nobres: os que **entraram na correnteza**, os que **retornam uma vez**, os que **não retornam** e os *ARAHANTS*. Em alguns textos, *GOTRABHU* é listado como o nono nobre indivíduo. De acordo com o  *ABHIDHAMMA*, o caminho supramundano — ou simplesmente o caminho (*MAGGA*) — é uma designação do momento de realizar um dos quatro estágios de iluminação (sendo *NIBBANA* o objeto), produzido pelo *insight* das características da existência: **impermanência, sofrimento e não-eu**, iluminando e transformando a vida e a natureza da pessoa. Por frutos se designam aqueles momentos de consciência que seguem como resultado do caminho, e que em certas circunstâncias podem ser

repetidos por inúmeras vezes durante o tempo de vida.



➤ **NOTA 10: VERSO 99 — VITARAGO** (livre das paixões): o *ARAHANT*. O *ARAHANT* é essencialmente alguém livre das paixões. Um *ARAHANT* — literalmente um *digno* — não está sujeito ao renascimento porque ele não realiza novos *KAMMAS*. As sementes de seus renascimentos foram todas destruídas. O *ARAHANT* percebe que o que deveria ser feito foi feito, que o fardo do sofrimento foi finalmente abandonado e que todas as formas de desejos e todos os véus da ignorância foram totalmente destruídos. O peregrino feliz agora fica em alturas mais do que celestiais, distante das paixões descontroladas e das impurezas do mundo, experimentando a felicidade indescritível de *NIBBANA*. Um *ARAHANT* é chamado de *ASEKHA* — aquele que está além do treinamento —, pois ele viveu a vida santa e realizou seu objetivo. Os outros Nobres — do estado de **entrar na correnteza** até estado do **caminho de *ARAHANT*** — são chamados de *SEKHAS* porque ainda estão em treinamento. Os *ARAHANTS* podem experimentar a felicidade de *NIBBANA* ininterruptamente durante o tempo que desejarem, mesmo nesta vida. Isso em *PALI* é conhecido como *NIRODHASAMAPATTI*, a realização da cessação.



S.
SAHASSAVAGGA
MILHARES

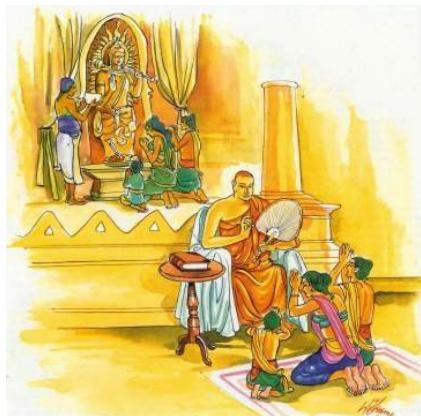


MELHOR DO QUE
MIL PALAVRAS
INSIGNIFICANTES,
É UMA PALAVRA
COM SIGNIFICADO.

AO OUVI-LA
SE OBTÉM A PAZ.

NOTA 1

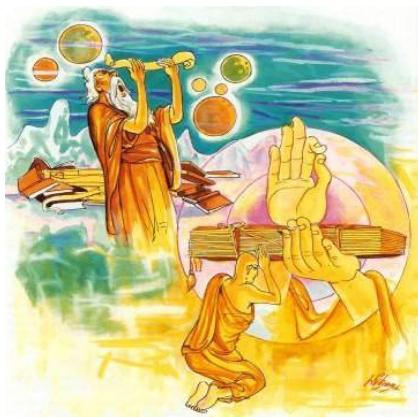
DHP 100



MELHOR DO QUE
MIL VERSOS
INSIGNIFICANTES,
É UM ÚNICO VERSO
COM SIGNIFICADO.
AO OUVI-LO
SE OBTÉM A PAZ.

NOTA 2

DHP 101

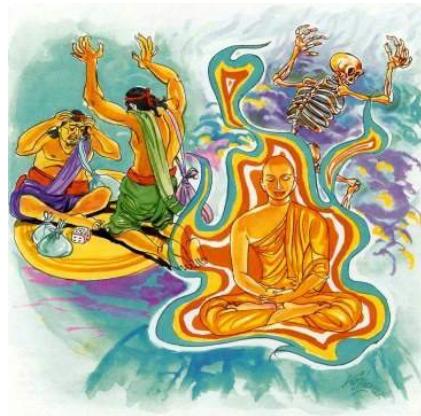


MELHOR DO QUE
RECITAR CENTENAS DE VERSOS
INSIGNIFICANTES,
É RECITAR UM ÚNICO VERSO
DO DHAMMMA.

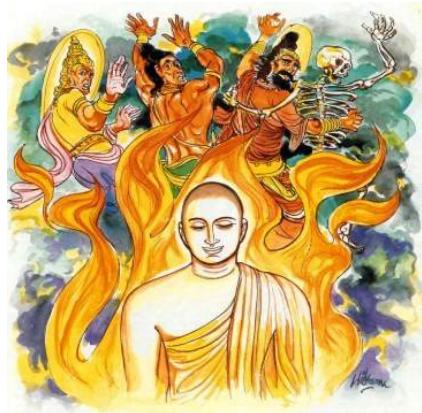
AO OUVI-LO
SE OBTÉM A PAZ.

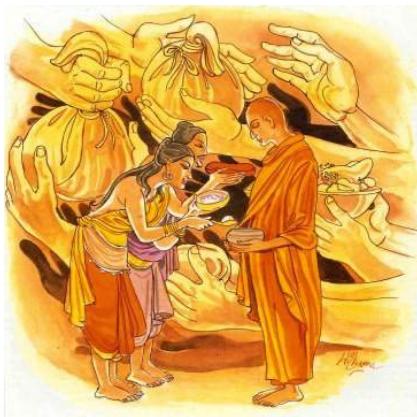
DHP 102

EMBORA MIL VEZES
MIL HOMENS
POSSA ALGUÉM
EM BATALHAS CONQUISTAR,
AINDA ASSIM,
MAIOR CONQUISTADOR
É AQUELE QUE CONQUISTA
A SI MESMO.

Nota 3**DHP 103**

...NEM **DEVA**,
NEM **GANDHABBA**,
NEM **MARA**
JUNTO COM **BRAHMA**
PODEM ARRUINAR
O TRIUNFO
DE ALGUÉM ASSIM.

Nota 4**DHP 105**



MÊS A MÊS
POR UMA CENTENA DE ANOS
ALGUÉM PODE FAZER
MILHARES DE SACRÍFICIOS,
MAS
SE APENAS POR UM ÚNICO MOMENTO
ELE HOMENAGEAR
OS QUE PURIFICARAM AS SUAS MENTES,
TAL HOMENAGEM SERIA MUITO MELHOR
DO QUE UM SÉCULO DE SACRÍFICIOS.

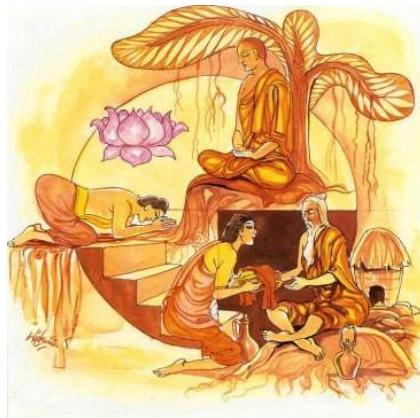
Nota 5

DHP 106

POR UMA CENTENA DE ANOS
ALGUÉM PODE SE PROSTRAR
AO FOGO SAGRADO
NA FLORESTA,
MAS
SE APENAS POR UM ÚNICO MOMENTO
ELE HOMENAGEAR
OS QUE PURIFICARAM AS SUAS MENTES,
TAL HOMENAGEM SERIA MUITO MELHOR
DO QUE UM SÉCULO DE SACRÍFICIOS.

Nota 6

DHP 107

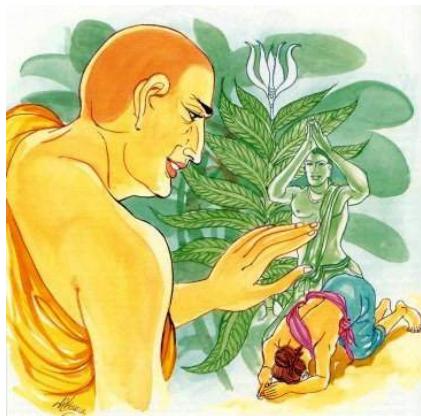


QUAISQUER DONATIVOS OU OBLAÇÕES
QUE ALGUÉM
BUSCANDO MÉRITOS
OFEREÇA POR TODO UM ANO,
TUDO ISSO NÃO EQUIVALE
NEM A UM QUARTO
DE HOMENAGEAR
OS HOMENS RETOS (**ARAHANTS**).

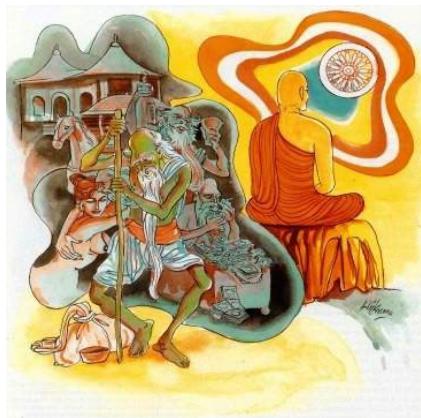
Nota 7

DHP 108

PARA ALGUÉM
COM NATUREZA RESPEITOSA,
QUE SEMPRE HONRA E SERVE
AOS ANCIÃOS,
QUATRO QUALIDADES AUMENTAM:
VIDA LONGA E BELEZA,
FELICIDADE
E FORÇA.

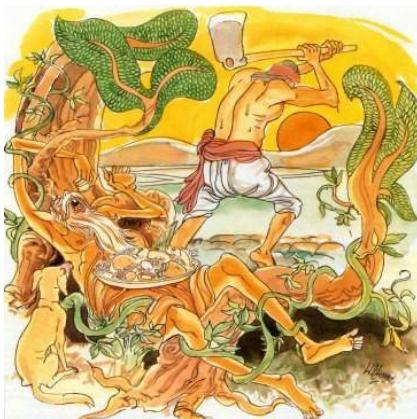
Nota 8**DHP 109****Nota 9****DHP 110**

EMBORA VIVA CEM ANOS
TOLO,
DESCONTROLADO,
MELHOR VIVER
APENAS UM DIA,
VIRTUOSO,
ABSORTO EM **JHANA**.



EMBORA VIVA CEM ANOS
TOLO,
DESCONTROLADO,
MELHOR VIVER
APENAS UM DIA,
SÁBIO,
ABSORTO EM **JHANA**.

DHP 111



EMBORA VIVA CEM ANOS
PREGUIÇOSO,
SEM ESFORÇO,
MELHOR VIVER
APENAS UM DIA
COM PLENA ENERGIA.

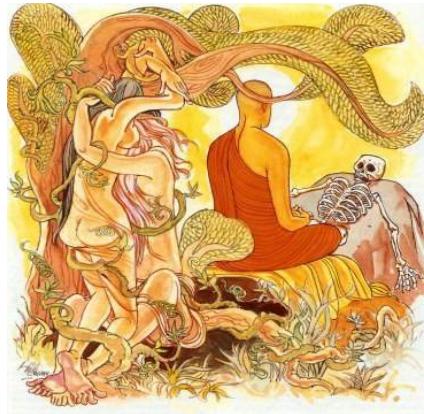
NOTA 10

DHP 112

EMBORA VIVA CEM ANOS
SEM VER O SURGIR
E CESSAR
DOS FENÔMENOS,
MELHOR VIVER
APENAS UM DIA
VENDO O SURGIR
E CESSAR
DOS FENÔMENOS.

NOTA 11

DHP 113



NOTA 12

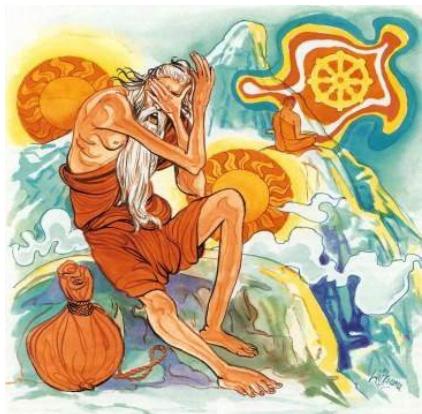
DHP 114

EMBORA VIVA CEM ANOS
SEM VER O IMORTAL,
MELHOR VIVER
APENAS UM DIA
VENDO O IMORTAL.

EMBORA VIVA CEM ANOS
SEM VER O SUPREMO **DHAMMA**,
MELHOR VIVER
APENAS UM DIA
VENDO O SUPREMO **DHAMMA**.

NOTA 13

DHP 115



NOTAS – 8. SAHASSAVAGGA

► **NOTA 1: VERSO 100** — VACA ANATTHAPADASAMHITA (mil palavras insignificantes): palavras que não conduzem para a realização dos mais elevados objetivos espirituais. Nos comentários tradicionais as descrições do céu, montanhas, florestas, vilarejos, cidades, povoados, oceanos, o nascer da lua, o nascer do sol, parques, esportes aquáticos, bebedeiras, encontros, são considerados como assuntos impróprios para serem discutidos pelos aspirantes. Eles são considerados fúteis e inúteis na busca espiritual. Trinta e dois (32) temas se enquadraram na categoria de assuntos inúteis. Similarmente, tópicos *como falar sobre reis* (RAJAKATHA), ladrões (CORAKATHA), ministros de estado (MAHAMACCAKATHA), exércitos (SENA), alarmes (BHAYA), batalhas (YUDDHA), são considerados assuntos inúteis para serem discutidos por aqueles em busca dos mais elevados objetivos espirituais. Veja a lista dos 32 tópicos inferiores que não devem ser discutidos, no  DN2.



► **NOTA 2: VERSO 101** — GATHA (verso): uma composição de versos em PALI, geralmente constituída de quatro linhas.



► **NOTA 3: VERSOS 102 E 103** — ATTANAM (a si mesmo): nesse verso se defende a supremacia da vitória da pessoa que conquista a si mesma. O indivíduo que conquista a si mesmo vence apenas um

indivíduo — ele mesmo. Mesmo assim, essa vitória é maior do que conquistar dezenas de milhares em batalhas. A consequência dessa afirmação é a de que derrotar milhares em batalhas é relativamente mais fácil do que conquistar nossa própria ignorância.



► **NOTA 4: VERSOS 104 E 105 — GANDHABBA:** um grupo de seres celestiais que vivem cantando, dançando e festejando. Nesse verso se diz que nem mesmo um GANDHABBA pode arruinar o triunfo de uma pessoa que conquistou a si mesma. De acordo com os comentários tradicionais, os GANDHABBAS vivem no paraíso dos Quatro Grandes Reis (CATUMAHARAJIKA). Eles se deleitam na música e na dança.

Todos os GANDHABBAS são divididos em dois grupos principais: (1). MATARVA GANDHARVA (aqueles que nascem nesse estado devido a méritos passados realizados nesse éon); e (2). DEVA GANDHARVA (aqueles que nasceram nesse estado devido a méritos realizados em éons passados).

ATTADANTASSA POSASSA (pessoa que domou a si mesma): no pensamento Budista, ATTA (eu) é mencionado às vezes com o propósito convencional de identificar uma pessoa. Mas o conceito de **não-eu** (ANATTA) é um princípio central do pensamento Budista. Veja no Glossário a definição de ANATTA.

BRAHMA-KAYIKA-DEVA: os Seres Celestiais dos Mundos de **BRAHMA** habitam os três primeiros paraísos do Reino da Matéria Sutil (**RUPA-LOKA**), correspondentes ao primeiro **JHANA**. O maior governante deles é chamado o Grande **BRAHMA** (**MAHA-BRAHMA**). Com humor cáustico é dito que ele tem a pretensão de que:

*“Eu sou BRAHMA, o Grande BRAHMA,
o Conquistador, o Não-conquistado,
Omnisciente, Todo Poderoso, Senhor, Deus
e Criador, Soberano, Providência Divina,
Pai de todos aqueles que são e serão”.*

(DN11)

Veja mais sobre a cosmologia Budista nos [\(Os-31-MUNDOS-DE-EXISTÊNCIA\)](#) e na [\(INTRODUÇÃO-AO-MAJHIMA-NIKAYA\)](#).

Embora haja um ser celestial chamado **MAHA BRAHMA**, que acredite ser o criador — e quem os brâmanes acreditam ser o criador — e da existência desse **MAHA BRAHMA** ser reconhecida no Budismo, os Budistas não consideram como válida sua reivindicação de ser o criador do mundo.

BRAHMA-LOKA: “Mundo de **BRAHMA**”. No sentido mais amplo, é um nome para o **Reino da Matéria Sutil** (**RUPA-LOKA**) e o **Reino Imaterial** (**ARUPA-LOKA**); em um sentido mais restrito, porém, se refere apenas aos três primeiros mundos do Reino da Matéria Sutil.



► **NOTA 5: VERSO 106 — HUTAM** (sacrifício): esse termo denota geralmente os sacrifícios feitos por não Budistas. Nos tempos do **BUDA** o culto ao fogo era

chamado de **HUTA**. Na literatura Védica da Índia antiga, a manteiga jogada no fogo em favor do Deus do Fogo era chamada de **HUTA**.



► **NOTA 6: VERSO 107 — AGGIM PARICARE VANE** (prostrar-se ao fogo sagrado na floresta): nas três histórias dos comentários do **DHAMMAPADA** que deram origem a esses versos (106, 107 e 108) — relativas ao tio, ao sobrinho e a um amigo do venerável **SARIPUTTA** — são feitas menções aos sacrifícios sancionados pelas práticas Védicas Hindus nos tempos do **BUDA**. Aqui, no comentário desse verso, é dito ao sobrinho do discípulo-chefe **SARIPUTTA** que oferecer sacrifícios ao Deus do Fogo e morar na floresta é uma atividade inútil se ele pretende, através desse ritual, atingir metas espirituais mais elevadas. O Ensinamento do **BUDA** enfatizando a pureza interior e a conduta imaculada exerceu grande força contra os sistemas contemporâneos que procuravam alcançar a libertação por meio de práticas externas, como o Culto ao Fogo. No caso desse verso, o Culto ao Fogo é realizado na floresta. O adorador do fogo renunciou à vida em família e foi para a floresta para se dedicar unicamente a essa atividade. Ele atribuiu importância tão grande a este ritual de adoração ao fogo por estar convencido de que somente esse ritual iria lhe garantir o renascimento no mundo de **BRAHMA**.



► **NOTA 7: VERSO 108** — Nos comentários do **DHAMMAPADA** aos versos desse

capítulo são feitas referências a **BRAHMA**. Além das histórias que motivaram o pronunciamento desses versos, eles também estão relacionados com aqueles que praticavam várias cerimônias e rituais com a intenção de renascer no mundo de **BRAHMA**.



➤ **NOTA 8: VERSO 109 — VADDHAPACAINO** (honra e serve os anciãos): esse verso exalta a excelência de honrar aqueles que são desenvolvidos espiritualmente. Em termos dos comentários tradicionais, há quatro categorias que devem ser consideradas como “maduras” e merecedoras de honras. As quatro categorias são:

(1). **JATI VUDDHA**: maduro ou mais elevado em termos de raça. Entre alguns grupos de pessoas há a convenção de que algumas raças devem ser consideradas como superiores. Embora esta forma de superioridade não seja aceita no Budismo, os comentários reconhecem a sua existência;

(2). **GOTTA VUDDHA**: merecedores de honras devido à casta ou superioridade do clã. Em alguns sistemas esse tipo de superioridade é aceita, mas não no sistema Budista;

(3). **VAYO VUDDHA**: superioridade devido à idade. Na maioria das culturas esse tipo de honra é válido. Os mais jovens devem sempre respeitar os mais velhos;

(4). **.Guna VUDDHA**: superior em termos de caráter. Na hierarquia da **SANGHA** Budista, este é o sistema que prevalece.

No sistema Budista todos os leigos honram todos os monges Budistas porque estes estão comprometidos com certos princípios superiores de vida, mesmo que o monge possa ter entrado na Ordem há apenas alguns segundos.



➤ **NOTA 9: VERSO 110 — JHAINO** (absorto em **JHANA**): **JHANA** — absorção meditativa — refere-se às quatro realizações de absorção meditativa da “matéria sutil”. Elas são realizadas através de um processo de purificação mental durante o qual há um gradual, embora temporário, aquietamento das atividades dos cinco sentidos e dos cinco obstáculos. O estado mental, no entanto, é de total atenção e lucidez. Este grau elevado de tranquilidade (**SAMATHA**) é geralmente desenvolvido pela prática de um ou mais dos 40 Exercícios de Meditação de Tranquilidade. Há também os quatro níveis de absorção nas esferas imateriais (**ARUPA AYATANA**) — as chamadas “realizações imateriais”. Veja mais sobre os CINCO-OBSTÁCULOS. Veja os 40-EXERCÍCIOS-DE-MEDITAÇÃO. Veja a descrição do **BUDA** para os JHNANAS.



➤ **NOTA 10: VERSO 112 — VIRIYAM** (energia): está intimamente associada com **PAÑÑA** (sabedoria). Aqui **VIRIYA** não significa força física — apesar de esse ser um de seus significados —, mas sim o *vigor mental* ou *persistência*, que é de longe muito mais importante. É definida como o *esforço persistente para purificar a mente*. Estabelecendo-se firmemente em

sua virtude, o *BODISATVA* desenvolveu *VIRIYA* e fez dela uma de suas características proeminentes.

VIRIYA de um *BODISATVA* está claramente representada no *MAHAJANAKA JATAKA*. Tendo naufragado em alto mar, ele se empenhou por sete dias — sem perder as esperanças nem mesmo por um instante — até que foi finalmente resgatado. Ele vê os fracassos como passos para o êxito, adversidades fazem com que ele duplique o seu empenho, perigos aumentam sua coragem. Abrindo seu caminho através das dificuldades — que comprometem o entusiasmo dos fracos —, superando os obstáculos — que desanimam os fracos —, ele mantém seus olhos em seu objetivo. Ele também nunca para enquanto seu objetivo não for alcançado. Ele disse para *MARA*, que o aconselhou a abandonar sua busca: “morte na batalha seria melhor do que, se derrotado, eu sobrevivesse.” (🕒 SNP-III.2).

Assim como sua sabedoria é sempre dirigida a serviço dos outros, assim também é o seu fundo de energia. Em vez de confiná-lo a um curso estreito que conduz para a realização de objetivos pessoais egoístas, ele o dirige para o canal aberto de atividades que levam à felicidade universal. Incessantemente e incansavelmente ele trabalha para os outros, não esperando nenhuma remuneração ou recompensa em retorno. Ele está sempre pronto para servir aos outros com o melhor de sua capacidade.

Em certos aspectos, *VIRIYA* desempenha um papel ainda maior do que *PAÑÑA* na

realização do objetivo. Naquele que trilha o *nobre caminho óctuplo*, o **esforço correto** (*SAMMA VAYAMA* ou *VIRIYA*) impede o surgimento de estados prejudiciais, abandona os estados prejudiciais que já surgiram, estimula o surgimento de estados benéficos e mantém e desenvolve os estados benéficos que já surgiram. Ele é um dos *sete fatores da iluminação* (*VIRIYA SAMBOJJHANGA*). É uma das *quatro bases do poder espiritual* (*VIRIYIDDHIPADA*). É *VIRIYA* que executa a função dos *quatro tipos de esforço correto* (*SAMMAPPADHANA*). É um dos *cinco poderes* (*VIRIYA BALA*) e uma das *cinco faculdades predominantes* (*VIRIYINDRIYA*). *VIRIYA*, por conseguinte, pode ser considerada como um agente que realiza nove funções. É este esforço persistente para desenvolver a mente que funciona como uma ferramenta poderosa para alcançar todos os objetivos. Veja no Glossário a definição de *BOJJHANGA* e *PADHANA*. Veja mais sobre a 🌎 PERFEIÇÃO-(PARAMI)-DA-ENERGIA.



➤ **NOTA 11: VERSO 113** — *UDAYABBAYAM* (surgir e cessar): mais especificamente o surgir e cessar dos **cinco agregados do apego** (*PANCA KHANDA*): (1). forma; (2). sensação; (3). percepção; (4). formações mentais; e (5) consciência. Veja no Glossário a definição de *KHANDHA*.



➤ **NOTA 12: VERSO 114** — *AMATAM PADAM* (Imortal): *NIBBANA*. *NIBBANA* é caracterizado como “o imortal” porque é a cessação da ilusão de existência. *NIBBANA* é realizado através da completa desidentificação com relação aos **cinco agregados** do

apego (PANCUPADANADA KHANDA). A ideia de um “eu” que carregamos em nossa mente é criada pela personalização de fenômenos impessoais. Nossa existência ou este “ser” é a continuação desta ideia de “eu” chamada *personalidade*. Quando removemos essa ideia de “eu” por meio da desidentificação, deixamos de existir. Quando deixamos de existir, deixamos de morrer. Esse é o estado Imortal. Contemplar a experiência à medida que esta surge e cessa livre de todo apego é experimentar o imortal *NIBBANA* aqui e

agora.



► **NOTA 13: VERSO 115 — DHAMMAM UTTAMAM** (Supremo *DHAMMA*): o mais Nobre dos Nobres — o Ensinamento do *BUDA*. O *DHAMMA* — os Ensinamentos de *BUDA* — é o caminho para transcender o mundo. O *DHAMMA* é descrito de nove formas: os quatro caminhos supramundanos, os quatro frutos supramundanos e *NIBBANA* — (o Imortal).



9.
**PAPAVAGGA
O MAL**



NOTA 1

DHP 116

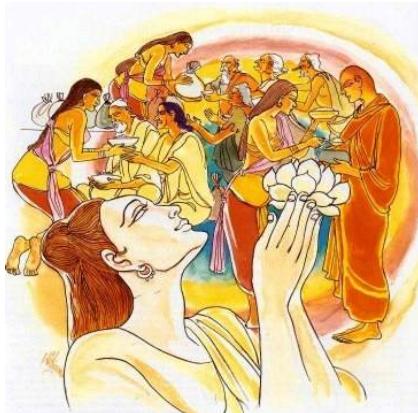
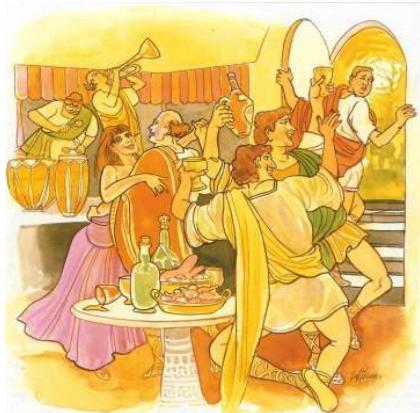
APRESSE-SE
EM PRATICAR O BEM
E PROTEJA SUA MENTE
DO MAL.

PARA AQUELE QUE HESITA
EM FAZER O BEM
SUA MENTE
SE DELEITA COM O MAL.

SE ALGUÉM PRATICAR
ALGUM MAL,
QUE NÃO O FAÇA
VEZ APÓS VEZ.
QUE NISSO
NÃO ENCONTRE DELEITE:
SOFRIMENTO
É ACUMULÁ-LO.

NOTA 2

DHP 117

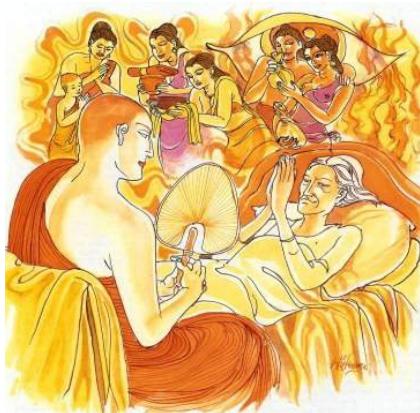
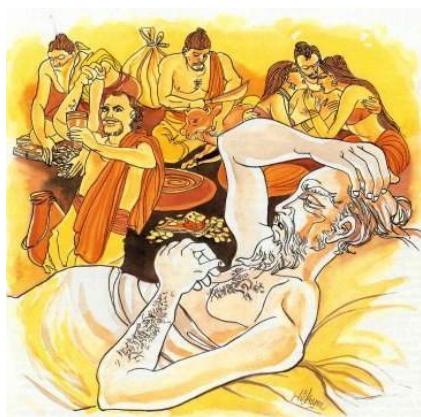


NOTA 3

DHP 118

SE ALGUÉM PRATICAR
ALGUM BEM,
QUE ELE O FAÇA
VEZ APÓS VEZ.
QUE NISSO
ENCONTRE DELEITE:
FELICIDADE
É ACUMULÁ-LO.

ENQUANTO O MAL
NÃO AMADURECE
OS MALFEITORES PODEM SER
BEM AFORTUNADOS,
MAS QUANDO O MAL
AMADURECER
O MALFEITOR VERA
MAUS RESULTADOS.

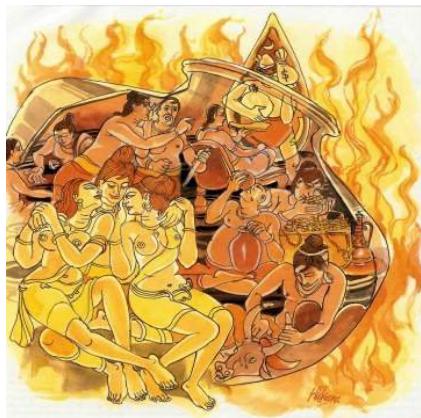
DHP 119

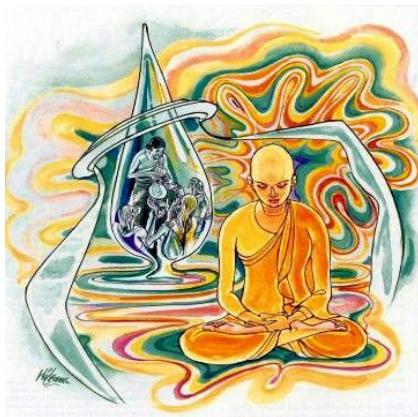
Nota 4

ENQUANTO O BEM
NÃO AMADURECE
OS BENFEITORES PODEM SER
DESAFORTUNADOS,
MAS QUANDO O BEM
AMADURECER
O BENFEITOR VERA
BONS RESULTADOS.

DHP 120

NÃO SUBESTIME O MAL
PENSANDO:
“ELE NÃO IRÁ ME ATINGIR”.
POIS TAL COMO
GOTA A GOTA
SE ENCHE UM POTE,
TAMBÉM O TOLO
SE ENCHE DO MAL
POUCO A POUCO ACUMULADO.

DHP 121



NÃO SUBESTIME O BEM
PENSANDO:
“ELE NÃO IRÁ ME BENEFICIAR”.

POIS TAL COMO
GOTA A GOTA
SE ENCHE UM POTE,
TAMBÉM O SÁBIO
SE ENCHE DO BEM
POUCO A POUCO ACUMULADO.

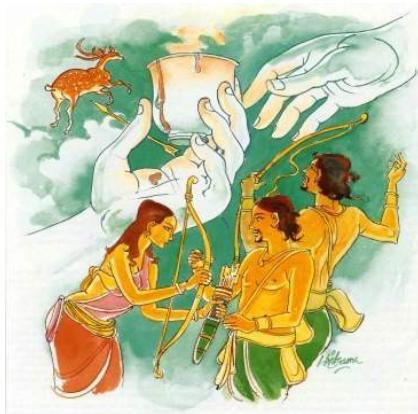
NOTA 5

DHP 122

TAL COMO UM RICO COMERCIANTE
COM PEQUENA CARAVANA
EVITA UM CAMINHO PERIGOSO,
IGUAL A UM HOMEM QUE AMA A VIDA
EVITA O VENENO,
DEVE-SE EVITAR TODO MAL.

NOTA 6

DHP 123

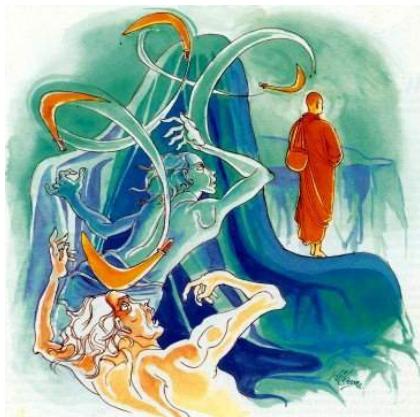


NOTA 7

SE NA MÃO
NÃO HÁ FERIDA,
ATÉ MESMO VENENO
SE PODE LEVAR.
O VENENO NÃO AFETA A ALGUÉM
SEM FERIDAS,
TAL COMO O MAL NÃO AFETA
ÀQUELES QUE NÃO O PRATICAM.

DHP 124

AQUELE QUE É RUDE
COM OS PUROS,
IMACULADOS
E LIVRES DAS IMPUREZAS,
SOBRE ESSE TOLO
O MAL SE VOLTA
TAL COMO POEIRA FINA
ATIRADA CONTRA O VENTO.

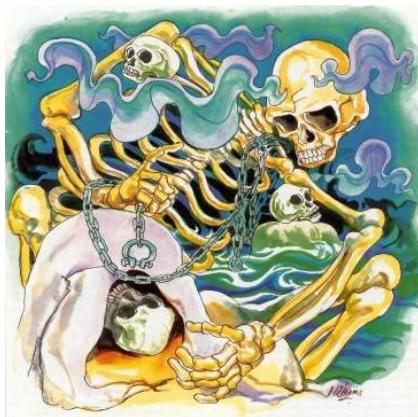
Nota 8**DHP 125****Nota 9**

ALGUNS NASCEM
NO VENTRE,
MALVADOS
NO INFERNO,
AQUELES NO BOM CAMINHO
VÃO PARA O PARAÍSO,
ENQUANTO QUE
AQUELES SEM IMPUREZAS:
NIBBANA.

DHP 126

NEM NO CÉU,
NEM NO MEIO DO OCEANO,
NEM HABITANDO UMA CAVERNA
NUMA MONTANHA,
NÃO HÁ NENHUM LUGAR
NESSE MUNDO
ONDE ALGUÉM POSSA PERMANECER
E ESCAPAR DE SUAS AÇÕES
PREJUDICIAIS.

Nota 10**DHP 127**



NOTA 11

NEM NO CÉU,
NEM NO MEIO DO OCEANO,
NEM HABITANDO UMA CAVERNA
NUMA MONTANHA,
NÃO HÁ NENHUM LUGAR
NESSE MUNDO
ONDE ALGUÉM POSSA PERMANECER
E NÃO SER SUBJUGADO
PELA MORTE.

DHP 128

NOTAS — 9. PAPAVAGGA

► **NOTA 1: VERSO 116** — *ABHITTHARETHA KALYANE* (apresse-se em praticar o bem): dedique-se à prática de ações benéficas sem qualquer perda de tempo. A prática do caminho espiritual foi chamada pelo *BUDA* de *PATISOGATAMI* — ir contra a torrente do mundo. A tendência normal da mente é ser arrastada por emoções e praticar ações inábeis. Se alguém não se esforça em ir contra essa torrente, essa pessoa praticará ações inábeis e seguirá pelo caminho incorreto.



► **NOTA 2: VERSO 117** — *PAPA* (mal): ações inábeis ou prejudiciais — *AKUSALA*. Prejudiciais são aquelas volições kármicas, as consciências e os outros fatores mentais concomitantes a elas associados que são acompanhados pela cobiça (*LOBHA*) ou aversão (*DOSA*) ou apenas delusão (*MOHA*), e todos esses fenômenos são causas para resultados kármicos desfavoráveis e contêm as sementes de destinos e renascimentos infelizes.

AKUSALA-SADHARANA-CETASIKA (fatores mentais associados com todas as ações prejudiciais) — são quatro: (1). **não ter vergonha de cometer transgressões** (*AKIRIKA*); (2). **não temer cometer transgressões** (*ANOTTAPA*); (3). **inquietação** (*UDDHACCA*); e (4) **delusão** (*MOHA*). Veja mais no Glossário sobre a vergonha e temor em cometer transgressões, *HIRI-OTTAPPA*.

MULA (raiz): também chamadas de *HETU*, são aquelas condições que pela

sua presença na mente determinam a qualidade moral — **benéfica** (*KUSALA*) ou **prejudicial** (*AKUSALA*) — de uma volição ou **intenção** (*CETANA*), e a **consciência** (*CITTA*) e os **fatores mentais** (*CETASIKA*) associados a esta — em outras palavras, a qualidade do *KAMMA*. Há seis raízes, três *kammicamente* benéficas e três *kammicamente* prejudiciais, a saber, respectivamente: **cobiça**, **aversão** e **delusão** (*LOBHA, DOSA, MOHA*) e **não-cobiça**, **não-aversão** e **não-delusão** (*ALOBHA, ADOSA, AMOHA*).

A cobiça surge através da **atenção sem sabedoria a um objeto atraente**; a **aversão** surge através da **atenção sem sabedoria a um objeto repulsivo**. Assim, a cobiça (*LOBHA* ou *RAGA*) engloba todos os graus de atração em direção a um objeto, desde o traço mais sutil de um pensamento de desejo até as formas mais grosseiras de egoísmo, enquanto que a aversão (*DOSA*) engloba todos os graus de aversão, desde o traço mais sutil de má vontade até os mais altos picos de ódio e ira. Essas ações prejudiciais (*PAPA*) — matar, roubar, conduta sexual imprópria, linguagem mentirosa, linguagem maliciosa, linguagem grosseira, linguagem frívola, cobiça, má vontade e entendimento incorreto — ocorrem devido à cobiça, aversão ou delusão.

Encantado com a **luxúria** (cobiça), enfurecido com o **ódio**, cego pela **delusão**, dominado completamente, com a mente agrilhoada, o homem almeja

sua própria ruína, a ruína dos outros, a ruína de ambos, e ele experimenta o sofrimento mental e a tristeza. E ele segue maus caminhos em suas ações, palavras e pensamentos, e ele realmente não entende o que é benéfico para ele mesmo, o que é benéfico para os outros, nem o que é benéfico para ambos. Essas coisas o tornam cego e ignorante, obstruem sua sabedoria, são dolorosas, e não o conduzem à paz.



► **NOTA 3: VERSO 118** — *Puñña* (bem): ações meritórias. *Kusala* é outro termo para designar tais tipos de ações. Veja no glossário a definição de *PUÑÑA* e *KUSALA*.



► **NOTA 4: VERSOS 119 E 120** — Esses dois versos foram ditos pelo *Buda* no decorrer de um evento em que o tesoureiro *Anathapindika* estava presente. *Anathapindika*, um milionário, era o principal discípulo leigo e patrocinador do *Buda*. Seu nome — *Anathapindika* — significa “alimentador dos desamparados”. Seu nome original era *Sudatta*. Devido à sua generosidade ímpar ele recebeu o novo nome. Sua terra natal era *SAVATTHI*.

ATHA PAPO PAPA NI PASSATI (o malfeitor verá maus resultados): uma pessoa má pode levar uma vida próspera como resultado de suas ações benéficas passadas. Ela irá experienciar a felicidade devido ao potencial das suas ações benéficas passadas superarem as ações prejudiciais do presente — uma aparente injustiça que muitas vezes prevalece neste

mundo. Quando em alguma ocasião — de acordo com a inevitável lei de *KAMMA* — suas ações prejudiciais frutificarem, então ela verá os resultados dolorosos de sua maldade. Veja mais sobre *KAMMA* no [GUIA-DE-ESTUDO-SOBRE-KAMMA](#).

ATHA BHADRO BHADRA NI PASSATI (o benfeitor verá bons resultados): uma pessoa virtuosa, como muitas vezes acontece, pode se deparar com adversidades devido ao potencial de suas ações prejudiciais passadas superarem suas ações benéficas do presente. Ela somente se convence da eficácia de suas ações benéficas do presente quando, no momento oportuno, elas frutificarem, trazendo felicidade abundante. O fato de que às vezes os maus são prósperos e os virtuosos são desafortunados é em si uma forte evidência que apoia a crença na lei de *KAMMA* e renascimento.



► **NOTA 5: VERSO 122** — *MAVAMAÑÑETHA* (não subestime): a intenção deste verso é enfatizar que as ações benéficas, por mais insignificantes que possam parecer, não devem ser subestimadas. Uma vez que esse tipo de ação gera resultados em termos de felicidade, até mesmo uma pequena quantidade de bem pode ser útil.



► **NOTA 6: VERSO 123** — *APPASATTHO* (com pequena caravana): a expressão “*SATTHA*” denota um grupo de comerciantes. Eles viajam de um lugar para outro comercializando suas mercadorias. Às vezes eles viajam em caravanas formidáveis. Nos tempos antigos tais

caravanas eram compostas de carroças e carruagens tracionadas por bois. Uma vez que eles tinham de percorrer uma variedade de regiões, algumas vezes eles eram atacados por bandidos. Para enfrentar esses ataques os comerciantes viajavam em grandes grupos capazes de dissipar um ataque de bandidos. Na época do *BUDA* essas caravanas de carroças eram uma característica marcante na economia. Nesse verso é enfatizado um hábito destes comerciantes extremamente ricos. Se eles fossem muito ricos mas a caravana fosse pequena (*APPASATTHO*), eles evitariam os “caminhos perigosos” (*BHAYAM MAGGAM*). Caminhos perigosos eram aqueles conhecidos por serem habitados por bandidos.

PAPANI (mal): ações prejudiciais com o corpo, a linguagem e o pensamento. Elas estão enraizadas na cobiça (*LOBHA*), **aversão** (*DOSA*) e **delusão** (*MOHA*). Esses são atos emocionais que trazem infelicidade tanto para si mesmo como para os outros. O mal é tão perigoso e evidente como bandidos e venenos.



► **NOTA 7: VERSO 124 — VISAM** (veneno): Se um homem que não tem feridas em sua mão toca em veneno, este não o afetará. Da mesma forma, o mal não vai afetar alguém que não pratica ações prejudiciais.

No comentário desse verso conta-se a história de uma discípula leiga que tinha alcançado o primeiro estágio de iluminação (*SOTAPANNA*) e era casada com um caçador. Depois do *BUDA* relatar

a história dela aos monges eles lhe perguntaram:

“Venerável, a esposa do caçador, que é uma SOTAPANNA, não é também culpada por matar seres vivos, já que ela pega coisas como redes, arcos e flechas para o seu marido quando ele vai caçar?”

E o Buda responde:

“Monges, os SOTAPANNAS não matam, nem desejam que os outros morram. A esposa do caçador estava somente obedecendo a seu marido ao pegar coisas para ele. Assim como uma mão sem feridas não é afetada pelo veneno, assim também, como ela não tem nenhuma intenção de praticar o mal, ela não está praticando nenhum mal.”

Veja o



[GUIA-DE-ESTUDO-SOBRE-SOTAPANNA](#).



► **NOTA 8: VERSO 125 — ANANGANASSA** (livre das impurezas): alguém desprovido de impurezas (*ANGANAS*). *ANGANAS* são impurezas que surgem de *RAGA* (paixão), *DOSA* (aversão) e *MOHA* (delusão). Estas são descritas como *ANGANAS* (literalmente, espaços abertos, *playgrounds*) porque o mal surge a partir delas sem inibição. Às vezes o termo “mácula” também é usado com referência aos *ANGANAS*. Etimologicamente, ‘*ANGANAS*’ também significa a capacidade de depravar uma pessoa contaminada por máculas. Em alguns contextos ‘*ANGANAS*’ significa sujeira. Um indivíduo que é desprovido de impurezas é referido como *ANANGANA*.





➤ **NOTA 9: VERSO 126 — SAGGA** (paraíso): nos comentários tradicionais SAGGA é definido como se segue: *RUPADIHI PAÑCA KAMA GUNEHI SUTTHU AGGOTI* — SAGGO, que significa: o lugar onde os prazeres dos cinco sentidos aparecem com a maior intensidade possível. Aqueles que vivem nos paraísos são chamados de *DEVAS*.

GABBHAM EKE UPPAJJANTI (nascem no ventre): de acordo com o Budismo existem quatro tipos de geração, a saber: **geração em um ovo** (*ANDAJA*); **geração em um ventre** (*JALABUJA*); **geração na umidade** (*SAMSEDAJA*); e **geração espontânea** (*OPAPATIKA*). Veja mais no MN12.

NIRAYAM PA PAKAMMINO (malvados no inferno): *NIRAYA* = *NI* + *AYA* — desprovido de felicidade. Existem quatro tipos de **NIRAYAS**: os **estados de privação** (*APAYA*); o **reino animal** (*TIRACCHANAYONI*); o **reino dos PETAS** (*PETAYONI*); e o **reino dos demônios-ASURAS** (*ASURAYONI*). Nenhum desses estados é eterno. De acordo com seus *KAMMAS* prejudiciais os seres podem renascer nesses mundos de existência miseráveis. Depois de morrerem nesses mundos eles podem renascer em mundos mais felizes

de acordo com seus *KAMMAS* benéficos passados.

PARINIBBANTI ANASAVA (aqueles sem impurezas: *NIBBANA*): os *ARAHANTS*, após a morte, não renascem, mas sim realizam o *PARINIBBANA*. Veja no glossário a definição de *PARINIBBANA*.



➤ **NOTA 10: VERSO 127 — NA VIJJATI SO JAGATIPPADESO** (não se conhece nenhum lugar no mundo): a implicação aqui é a de que não há nenhum lugar — quer seja na terra, no mar ou no céu — onde um malfeitor possa escapar das consequências de suas ações prejudiciais. O verso menciona alguns dos lugares que poderiam ser considerados seguros: *ANTALIKKHE* (espaço ou céu); *SAMUDDAMAJHE* (no meio do mar); *PABBATANAM VIVARAM* (caverna numa montanha).



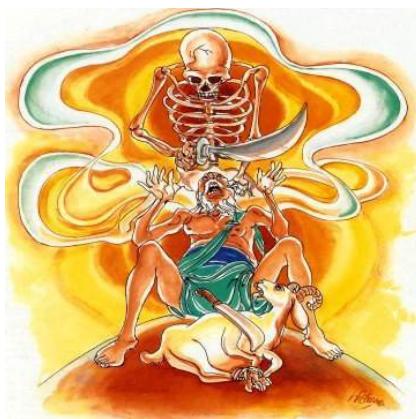
➤ **NOTA 11: VERSO 128 — NAPPASAHETHA MACCU** (não ser subjugado pela morte): a implicação desse verso é a de que não há nenhum lugar no mundo onde a morte não possa alcançar uma pessoa. Em termos positivos, onde quer que se vá não há escapatória da morte.



10.

DANDAVAGGA

PUNIÇÃO



TODOS TREMEM
DIANTE DA PUNIÇÃO,

TODOS
TEMEM A MORTE.

COLOCANDO-SE NO LUGAR DOS OUTROS,
NÃO MATE
NEM FAÇA COM QUE OS OUTROS
MATEM.

NOTA 1

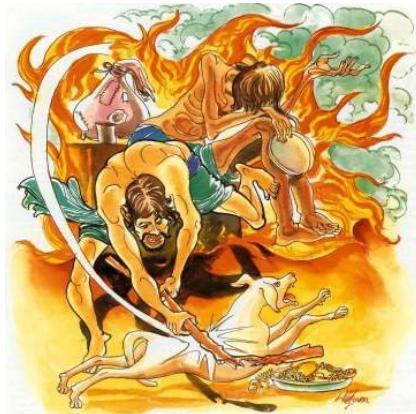
DHP 129

TODOS TREMEM
DIANTE DA PUNIÇÃO,
A VIDA É PRECIOSA
PARA TODOS.

COLOCANDO-SE NO LUGAR DOS OUTROS,
NÃO MATE
NEM FAÇA COM QUE OS OUTROS
MATEM.

NOTA 2

DHP 130

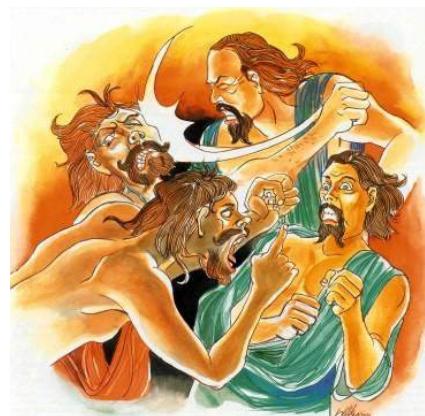
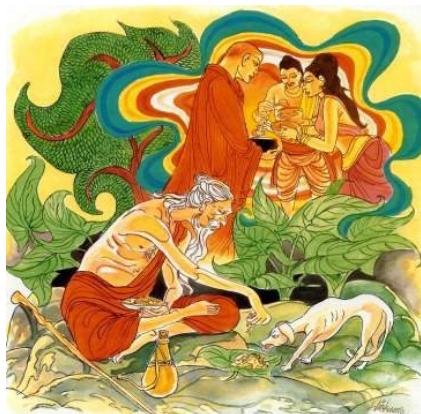


QUEM PUNE
FERINDO ÀQUELES
QUE BUSCAM A FELICIDADE
ELE MESMO
BUSCANDO A FELICIDADE,
NÃO ENCONTRARÁ FELICIDADE
APÓS A MORTE.

DHP 131

QUEM NÃO PUNE
FERINDO ÀQUELES
QUE BUSCAM A FELICIDADE

ELE MESMO
BUSCANDO A FELICIDADE,
ENCONTRARÁ FELICIDADE
APÓS A MORTE.

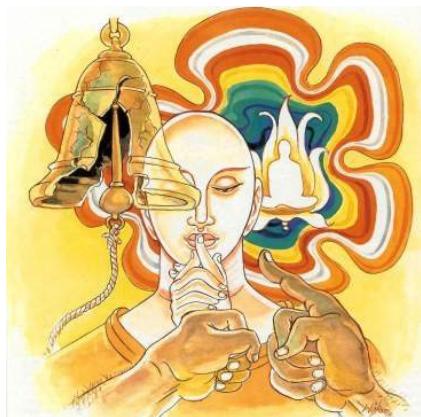
NOTA 3**DHP 132**

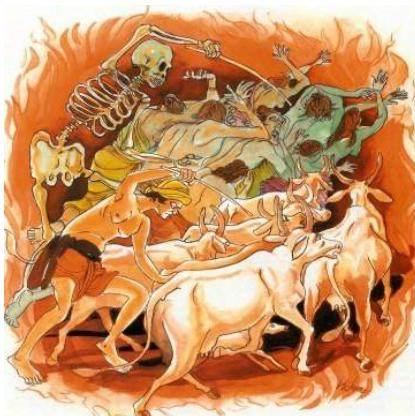
NÃO USE LINGUAGEM GROSSEIRA
COM NINGUÉM

— TRATADOS DESSA FORMA
ELES PODEM REVIDAR.
SOFRIMENTO DE FATO
É A LINGUAGEM RAIVOSA;
A RETALIAÇÃO
PODE LHE FERIR.

DHP 133

SE,
COMO UM GONGO QUEBRADO,
VOCÊ PERMANECER
EM SILENCIO,
DESPAJADO DO BATE-BOCA,
VOCÊ JÁ REALIZOU
NIBBANA.

NOTA 4**DHP 134**



ASSIM COMO UM VAQUEIRO
PUNINDO CONDUZ O SEU GADO
PARA PASTAR,
O ENVELHECIMENTO
E A MORTE
EXPULSAM A VIDA
DE TODOS OS SERES VIVOS.

DHP 135

QUANDO O TOLO
PRATICA AÇÕES PREJUDICIAIS
ELE DESCONHECE SEUS FRUTOS,
E DEVIDO A ESSAS AÇÕES
O TOLO SOFRE
COMO SE FOSSE
QUEIMADO PELO FOGO.

Nota 5

DHP 136



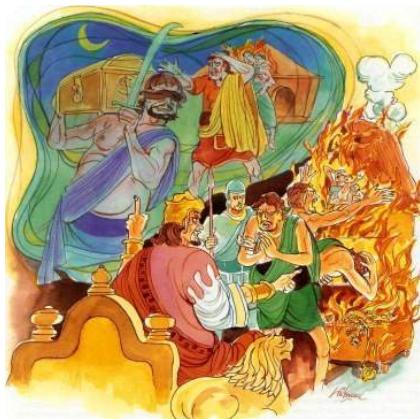
QUEM PUNE
OS INIMPUTÁVEIS
OU OFENDE
OS BENÉVOLOS,
BEM DEPRESSA
CAIRÁ
EM UMA DESTAS DEZ SITUAÇÕES:

DHP 137

EXPERIMENTAR DORES AGUDAS,
OU FERIMENTOS NO CORPO,
OU DOENÇAS GRAVES,
OU LOUCURA...



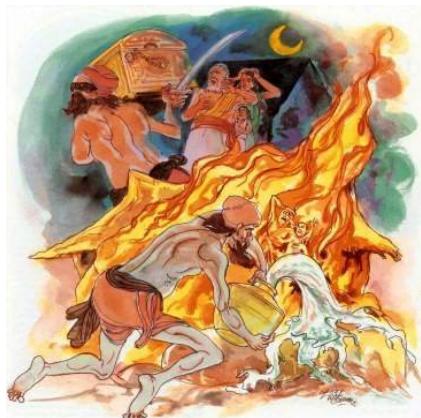
DHP 138



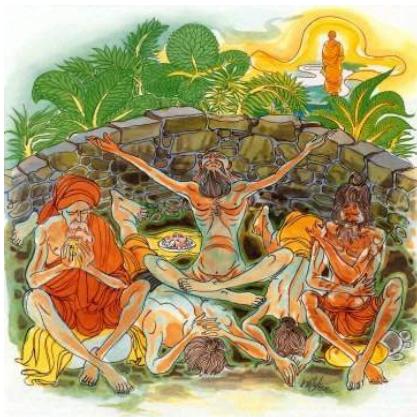
...PROBLEMAS COM O GOVERNO,
OU FALSA ACUSAÇÃO,
OU PERDA DE PARENTES,
OU PERDA DA RIQUEZA...

DHP 139

...OU SUA CASA QUEIMA
EM UM GRANDE INCÊNDIO.
APÓS A DISSOLUÇÃO DO CORPO,
NO INFERNO
TAL TOLO RENASCERÁ.

**NOTA 6**

DHP 140



NEM ANDAR NU,
NEM TER CABELOS EMARANHADOS,
NEM SUJEIRA,
NEM JEJUM,
NEM DORMIR NO CHÃO,
NENHUMA PENITÊNCIA SOBRE OS CALCANHARES,
NEM SE COBRIR COM CINZAS E SUJEIRA
PODEM PURIFICAR UM MORTAL
AINDA DOMINADO PELA DÚVIDA.

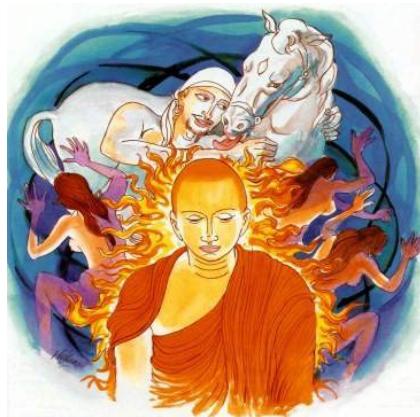
NOTA 7

DHP 141

MESMO QUE BEM VESTIDO,
PERMANECENDO EM PAZ,
CALMO,
CONTIDO
E ESTABELECIDO NA VIDA SANTA,
ABANDONANDO A VIOLÊNCIA
CONTRA TODOS OS SERES:
ELE DE FATO É UM BRÂMANE,
UM CONTEMPLATIVO,
UM *BHIKKHU*.

NOTA 8

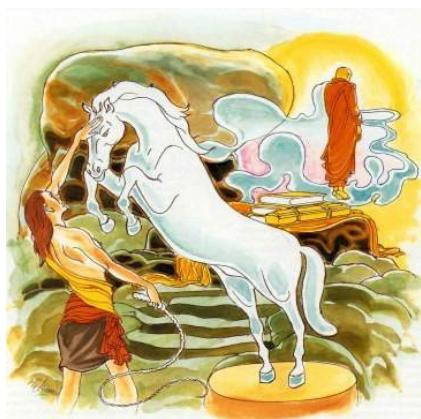
DHP 142



ONDE
NESSE MUNDO
É ENCONTRADO ALGUÉM
QUE É CONTIDO PELA VERGONHA
DE COMETER TRANSGRESSÕES,
QUE TEME A REPROVAÇÃO
TAL COMO UM CAVALO PURO-SANGUE
O CHICOTE?

DHP 143

COMO UM CAVALO PURO-SANGUE
TOCADO PELO CHICOTE,
SEJA ARDENTE, TOMADO PELA URGÊNCIA ESPIRITUAL,
PELA FÉ, VIRTUDE E ESFORÇO TAMBÉM,
PELA CONCENTRAÇÃO,
PELA INVESTIGAÇÃO DOS FENÔMENOS,
COM ATENÇÃO PLENA, CONSUMADO
NO VERDADEIRO CONHECIMENTO E CONDUTA:
LIBERTE-SE DESSA GRANDE MASSA DE SOFRIMENTO.

Nota 9*DHP 144***Nota 10***DHP 145*

IRRIGADORES
GOVERNAM AS ÁGUAS;
FLECHEIROS
MODELAM AS FLECHAS;
CARPINTEIROS
MODELAM A MADEIRA;
OS DE BOA CONDUTA
DOMINAM A SI MESMOS.

NOTAS — 10. DANDAVAGGA

► **NOTA 1: VERSO 129 — MACCUNO BHAYANTI** (temem a morte): o Budismo analisa o fenômeno da morte de maneira bastante extensa. A  **ORIGEM-DEPENDENTE** (**PATICCA-SAMUPPADA**), descreve o processo de renascimento em termos técnicos perspicazes, atribuindo a morte de um ser a uma das quatro seguintes causas:

(1). **O esgotamento do KAMMA de renascimento (KAMMAKKHAYA)**. A doutrina Budista descreve que, como regra, o pensamento, volição ou desejo — que é extremamente forte durante a vida — torna-se predominante no momento da morte e condiciona o nascimento subsequente. Nesse último processo de pensamento (KAMMA mental) está presente uma potencialidade especial. Quando a potencialidade desse KAMMA de renascimento (JANAKA) se esgota, cessam as atividades orgânicas da forma material — da qual faz parte a formação vital — até mesmo antes do término do tempo de vida estimado para aquele mundo específico. Isto acontece frequentemente no caso de seres que renascem nos estados de privação (APAYA), mas isso também pode acontecer em outros mundos de existência.

(2). **O esgotamento do tempo de vida (AYUKKHAYA)**, que varia nos diferentes mundos de existência. Mortes naturais devido à idade avançada podem ser classificadas nesta categoria. Existem diferentes  **MUNDOS-DE-EXISTÊNCIA** com diferentes tempos de vida. Independentemente da potencialidade

do KAMMA de renascimento ainda restante, o ser irá no entanto sucumbir à morte quando o limite de tempo de vida é atingido. Se a potencialidade do KAMMA de renascimento for extremamente poderosa, o renascimento ocorrerá no mesmo mundo de existência — ou, no caso dos DEVAS, em algum mundo de existência superior.

(3). **O esgotamento simultâneo** do potencial do KAMMA de renascimento e do tempo de vida (UBHAYAKKHAYA).

(4). **A ação contrária de um KAMMA mais forte**, inesperadamente interrompendo o fluxo do KAMMA de renascimento antes do tempo de vida se esgotar (UPACCHEDAKA-KAMMA). Mortes súbitas prematuras e a morte de crianças são devidas a esta causa. Uma força contrária mais poderosa pode interceptar a trajetória de uma flecha no ar e derrubá-la no chão. Da mesma forma, um KAMMA muito forte do passado é capaz de anular o potencial do último processo de pensamento e assim, colocar um fim na vida de um ser. A morte de DEVADATTA por exemplo, ocorreu devido a um KAMMA destrutivo que ele praticou durante sua vida.

Os três primeiros são chamados conjuntamente de **mortes no tempo certo** (KALA-MARANA), enquanto que o quarto tipo é chamado de **morte fora do tempo certo** (AKALAMARANA). A chama de uma lamparina por exemplo, pode se extinguir devido a uma das quatro

causas seguintes: o esgotamento do pavio, o esgotamento do óleo, o esgotamento simultâneo do pavio e óleo, ou por alguma causa externa, como uma rajada de vento. Da mesma forma, a morte de um ser pode ocorrer devido a qualquer uma das quatro causas citadas anteriormente.

Pouquíssimas pessoas, de fato, estão preparadas para morrer. Elas querem viver mais e mais — uma ilusão que as pesquisas contemporâneas estão tornando mais possível de ser realizada. O desejo por mais e mais desta vida é um pouco atenuado se a pessoa acreditar — como muitos fazem — que esta é apenas uma vida em uma série de outras vidas. As dores reais de morrer naturalmente variam e nem todas as pessoas passam por agonias físicas. Mas há um outro tipo de aflição: o estresse amedrontador criado na mente quando o corpo está morrendo — contra a vontade. Esta é realmente a prova final de que o corpo não nos pertence, pois se isso fosse verdade poderíamos fazer o que quiséssemos com ele; mas no momento da morte, embora queiramos a continuação da vida, o corpo simplesmente morre — e não há nada que possa ser feito com relação a isso. Se formos para a morte despreparados, então no momento em que o corpo estiver morrendo o medo e a insegurança serão experimentados, como resultado de se ter erroneamente identificado o corpo com sendo “eu”.



➤ **NOTA 2: VERSO 130 — NA HANEYYA, NA GHATAYE** (não mate, nem faça que os outros

matem): nesse verso a qualidade que está sendo apontada é a compaixão (*KARUNA*). Desentendimentos e disputas surgem devido à falta de compaixão. A compaixão universal surge apenas quando há a percepção da verdadeira realidade. A compaixão se expressa através de ações benéficas. Compaixão não consiste apenas de pensamentos compassivos. Ela tem que se mostrar através de ações compassivas. Compaixão é notar o sofrimento dos outros seres no mundo. Ela supera a indiferença insensível ao sofrimento dos seres, humanos ou não.

Similarmente, a compaixão deve se refletir na vida de uma pessoa através da boa vontade em fazer um esforço extra e dar auxílio onde for possível, ajudando as pessoas que estão aflitas. A compaixão tem a vantagem de reduzir o próprio egoísmo através da compreensão dos infortúnios dos outros. É o remédio do *BUDA* para a crueldade, porque como pode alguém ferir os outros se ele já viu o quanto as pessoas já sofreram? A compaixão também tem dois “inimigos”: o “próximo” é a pena ou dó, enquanto o seu inimigo “distante” é a *crueldade*.

METTA (amor bondade). **METTA** é a primeira das quatro moradas divinas. Seu significado é *aquilo que suaviza o coração de uma pessoa, ou a condição de um verdadeiro amigo*. É definida como o desejo sincero pelo bem-estar e felicidade genuína de todos os seres vivos, sem exceção. Também é explicada como uma disposição amigável, pois um verdadeiro amigo deseja sinceramente o bem-estar de seu amigo.

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

Este é o conselho dado pelo **BUDA** no  **KARANIYA-METTA-SUTTA**. Não é o amor apaixonado da mãe pelo filho que está sendo enfatizado aqui, mas sim o seu desejo sincero pelo bem-estar genuíno de seu filho. **METTA** não é amor carnal nem afeto pessoal, porque a tristeza surge inevitavelmente de ambos. **METTA** não é a mera boa-vizinhança, pois não faz distinção entre os vizinhos e os outros seres. **METTA** não é uma mera fraternidade universal, pois abrange todos os seres vivos — incluindo os animais, nossos “irmãos” e “irmãs” menores que necessitam de maior compaixão por serem indefesos. **METTA** também não é fraternidade religiosa. Devido às tristes limitações da chamada fraternidade religiosa humana, cabeças foram cortadas sem o menor escrúpulo, homens e mulheres sinceros foram assados e queimados vivos; muitas atrocidades de perplexa descrição foram cometidas; guerras cruéis que mancham as páginas da história mundial foram travadas. Mesmo neste supostamente iluminado século XXI, os seguidores de uma religião odeiam ou impiedosamente perseguem e até mesmo matam aqueles de outras religiões simplesmente porque não podem forçá-los a pensar como eles pensam, ou porque eles têm um “rótulo” diferente. Se, por conta de pontos de vista religiosos, pessoas de diferentes religiões não podem se reunir em uma

plataforma comum como irmãos e irmãs, então certamente a missão de mestres compassivos mundiais lamentavelmente falhou. A doce **METTA** transcende esses tipos limitados de fraternidade. Seu alcance e escopo são ilimitados. Não tem barreiras. Não faz discriminações. **METTA** permite que se considere o mundo inteiro como uma pátria e todos como seres companheiros. Assim como o sol lança seus raios de luz sobre todos, sem qualquer distinção, da mesma forma a sublime **METTA** concede seus doces benefícios igualmente sobre o agradável e o desagradável, sobre o rico e o pobre, sobre o alto e o baixo, sobre o vicioso e o virtuoso, sobre o homem e a mulher, e sobre o homem e o animal.

Assim, foi a **METTA** ilimitada do **BUDA** que trabalhou pelo bem-estar e felicidade daqueles que o amavam, bem como daqueles que o odiavam e até mesmo tentaram feri-lo e matá-lo. O **BUDA** tinha **METTA** igualmente pelo seu próprio filho **RAHULA**, pelo seu oponente **DEVADATTA**, pelo seu atendente **ANANDA**, pelos seus admiradores e pelos seus oponentes. Esse *amor bondade* deve ser cultivado em igual medida para si mesmo, para amigos, para inimigos e para pessoas neutras. Suponha que um bandido abordasse uma pessoa que está viajando por uma floresta juntamente com um amigo íntimo, uma pessoa neutra e um inimigo, e suponha que fosse pedido que ela escolhesse um deles para ser a vítima. Se o viajante dissesse que ele deveria ser o escolhido, então ele não teria **METTA** por si mesmo. Se ele dissesse que qualquer uma das outras três pessoas devesse ser

a escolhida, então ele não teria *METTA* com relação a elas.

Essa é a característica da verdadeira *METTA*. No exercício deste *amor bondade* ilimitado não se deve ignorar a si mesmo. Este ponto sutil não deve ser mal interpretado, pois o auto-sacrifício é uma doce virtude distinta e o despreendimento é outra virtude mais elevada. O cume de *METTA* é a identificação de si mesmo com todos os seres (*SABBATTATA*), não vendo diferença entre si mesmo e os outros. O assim chamado “eu” se dilui no “todo”. O separatismo se evapora. A unidade é realizada.

Não há um equivalente adequado em Português para o elegante termo em *PALI METTA*. *Amor bondade*, boa vontade, benevolência e amor universal são sugeridos como as melhores traduções. O oposto de *METTA* é a raiva, má vontade, ódio ou aversão. *METTA* não tem como coexistir com a raiva ou a conduta vingativa.



► **NOTA 3: VERSOS 131 E 132 — SUKHAM** (felicidade): comentando sobre os quatro tipos de felicidade que um leigo pode desfrutar, o *BUDA* declarou:

“Existem quatro tipos de felicidade que podem ser obtidos por um leigo que desfruta dos prazeres sensuais, na época adequada e na ocasião adequada. Quais quatro? A felicidade de propriedade (ATTHISUKHA), a felicidade de usar a riqueza (BHOGASUKHA), a felicidade de estar livre de dívidas (ANANASUKHA) e a felicidade de não ser repreensível (ANAVAJJASUKHA).

“O que é a felicidade da propriedade? É o caso em que um leigo possui riqueza íntegra — ganha de forma correta, proveniente da sua própria iniciativa, do seu empenho, do seu esforço, acumulada pela força do seu braço, obtida com o seu suor. Com o pensamento ‘eu possuo riqueza íntegra — ganha de forma correta, proveniente da minha própria iniciativa, do meu empenho, do meu esforço, acumulada pela força do meu braço, obtida com o meu suor’ ele experimenta felicidade, ele experimenta alegria. Isso é chamado de felicidade da propriedade.

“O que é a felicidade de usar a riqueza? É o caso em que um leigo possui riqueza íntegra — ganha de forma correta, proveniente da sua própria iniciativa, do seu empenho, do seu esforço, acumulada pela força do seu braço, obtida com o seu suor —, partilha da sua riqueza e faz méritos. Com o pensamento ‘usando a riqueza íntegra — ganha de forma correta, proveniente da minha própria iniciativa, do meu empenho, do meu esforço, acumulada pela força do meu braço, obtida com o meu suor —, partilho da minha riqueza e faço méritos’ ele experimenta felicidade, ele experimenta alegria. Isso é chamado de felicidade de usar a riqueza.

“O que é a felicidade de estar livre de dívidas? É o caso em que um leigo não tem nenhuma dívida — grande ou pequena — com ninguém. Com o pensamento ‘eu não tenho nenhuma dívida — grande ou pequena — com ninguém’ ele experimenta felicidade, ele experimenta alegria. Isso é chamado de felicidade de estar livre de dívidas.

“O que é a felicidade de não ser repreensível? É o caso em que um nobre

discípulo é irrepreensível nas ações corporais, irrepreensível nas ações verbais, irrepreensível nas ações mentais. Com o pensamento ‘eu posso ações corporais irrepreensíveis, ações verbais irrepreensíveis e ações mentais irrepreensíveis’ ele experimenta felicidade, ele experimenta alegria. Isso é chamado de felicidade de não ser repreensível.”

Conhecendo a felicidade de estar livre de dívidas e lembrando-se da felicidade da propriedade, desfrutando da felicidade de usar a riqueza, o mortal então vê com discernimento. Vendo claramente, (o sábio) conhece ambos os lados: que estas não equivalem a um dezesseis avos da felicidade de não ser repreensível.

► **NOTA 4: VERSOS 133 E 134** — PHARUSAMMA AVOCA (não use linguagem grosseira): o conselho positivo dado aqui é a prática da linguagem correta. Linguagem correta é: (1). abster-se da mentira e sempre falar a verdade; (2). abster-se da linguagem maliciosa — que traz discórdias e desarmonia — e falar palavras que são favoráveis à concórdia e harmonia; (3). abster-se da linguagem grosseira e abusiva, e em vez disso falar palavras amáveis e refinadas; e (4). abster-se da linguagem frívola, conversa inútil ou fofocas, e em vez disso falar palavras que são significativas e irrepreensíveis.

► **NOTA 5: VERSO 136** — DUMMEDHO (tolo): um indivíduo que não possui sabedoria. Nesse contexto sabedoria é entendida

como a capacidade de discernir entre o benéfico e o prejudicial.



► **NOTA 6: VERSOS 137 A 140** — Estes quatro versos estão relacionados com a morte — em circunstâncias trágicas — do principal discípulo: MOGGALLANA. Se SARIPUTTA podia ser considerado como o principal discípulo à direita do BUDA, MOGGALLANA foi o principal discípulo à esquerda. Eles nasceram no mesmo dia e foram amigos durante muitas vidas passadas — bem como em sua última vida. É uma das mais antigas amizades registradas no mundo. O venerável MOGGALLANA era o mais destacado na nobre SANGHA com relação aos PODERES-SUPRA-HUMANOS.

Certa vez um rei dos NAGAS chamado NANDOPANANDA, também destacado nos poderes supra-humanos, estava ameaçando o BUDA e alguns ARAHANTS. Vários membros da nobre SANGHA assediavam o BUDA para subjugarem o rei dos NAGAS. Por fim chegou a vez do Venerável MOGGALLANA, e o BUDA consentiu prontamente. O BUDA sabia que ele estava à altura dessa tarefa. O resultado foi um confronto de poderes supra-humanos com o rei dos NAGAS — que foi derrotado e suplicou pela paz. O BUDA esteve presente durante esse encontro.

Esse feito heróico é comemorado no sétimo verso do JAYAMANGALA GATHA, que é recitado em quase toda celebração Budista. Ele estava igualmente à vontade, quer seja SACUDINDO-COM-O-DEDÔ-DO-PÉ o palácio de mármore de SAKKA — o rei dos DEVAS —, quer seja visitando os infernos.

Estas visitas permitiram que ele fosse uma espécie de “agência de informações”. Ele podia narrar graficamente para os moradores deste mundo o destino de seus antigos amigos ou parentes: como, pelos **KAMMAS** prejudiciais, alguns obtiveram um renascimento infame no inferno e outros, pelos **KAMMAS** benéficos, um renascimento feliz em um dos seis paraísos. Esses ensinamentos trouxeram grande fama ao **DHAMMA** do **BUDA**, bem como desgosto para as outras seitas. Sua vida é um exemplo — e uma advertência severa. Mesmo sendo um discípulo principal — capaz de tais façanhas heroicas — ele não estava imune ao resíduo de um **KAMMA** prejudicial praticado num passado muito remoto. Foi um crime bárbaro. Ele tinha cometido matricídio e parricídio sob as circunstâncias mais revoltantes. Muitos renascimentos no inferno não foram suficientes para esgotar completamente os potenciais prejudiciais da terrível ação praticada.

Há muito tempo, atendendo aos pedidos de sua jovem esposa — cuja obsessão era se livrar de sua sogra e de seu sogro —, ele levou seus pais idosos para a floresta — como se estivesse indo em uma viagem —, os atocaiou no caminho e os agrediu até a morte, em meio aos gritos de seus pais implorando que o filho fugisse dos bandidos e se salvasse (eles pensavam que os bandidos é que os estavam espancando, e não seu próprio filho). Em face de tal crueldade o amor de seus pais foi o mais emocionante. Na última vida de **MOGGALLANA**, ele não poderia escapar da força implacável de **KAMMA** — pois com o **PARINIBBANA** de um **ARAHANT** os

frutos benéficos e prejudiciais de **KAMMA** cessam. Ele quase foi pego numa cilada duas vezes por ladrões, mas conseguiu escapar. Mas na terceira vez ele viu com seu  **OLHO-DIVINO** a futilidade de sua fuga. Ele foi impiedosamente espancado — tanto que seu corpo poderia até mesmo ser colocado em um saco. Mas a morte tem que esperar a sua hora. Está escrito que um discípulo principal não só deve morrer antes do **BUDA**, mas também tem que visitá-lo antes de sua morte (**PARINIBBANA**), realizar feitos supra-humanos e falar versos em despedida e, em retorno, o Buda enumera as suas virtudes. Ele não foi exceção.



➤ **NOTA 7: VERSO 141** — Na **NAGGACARIYA** (nem andar nu): esse verso se refere às inumeráveis cerimônias e rituais praticados pelos vários contemplativos e buscadores da libertação. Nesse verso fala-se sobre seus esforços equivocados.

O gimnosofismo ainda é praticado na Índia. Sujeira externa é considerada por alguns como um sinal de santidade. O **BUDA** critica o ascetismo extremo confinado a tais fatores externos. Os membros da sua **SANGHA** celibatária seguem o *caminho do meio* — evitando os extremos da mortificação e da busca da felicidade nos prazeres sensuais. Simplicidade, humildade e pobreza devem ser as principais características dos **BHIKKHUS**, bem como o asseio. Cabelos emaranhados e sujos são considerados pelos tolos como um sinal de santidade. A não limpeza dos dentes, cobrir o corpo com lama e o jejum, isoladamente, não levam à purificação. Os **BHIKKHUS** também

jejuam diariamente do meio-dia até a manhã do dia seguinte. Dormir no chão não leva à pureza. *BHIKKHUS* só devem evitar leitos elevados e luxuosos. Esfregar o corpo com cinzas ainda é praticado por alguns ascetas.

Práticas superficiais e votos não purificam uma pessoa — não importa por quanto tempo essas coisas sejam praticadas. Enquanto a mente oscilar entre o benéfico e o prejudicial (e enquanto não se tenha alcançado uma integridade onde a mente está estabelecida naquilo que é benéfico sem hesitação), a pureza da mente ainda não foi alcançada. A superação dessa oscilação é a realização dessa integridade, que é o começo do processo de purificação mental.

► **NOTA 8: VERSO 142 — BRAHMA-CARIYA** (vida santa): vida pura ou casta, é um termo para a vida de um *BHIKKHU*. Também se aplica a um discípulo leigo que adota os **oito preceitos** e se abstém das relações sexuais, mantendo a castidade. O objetivo mais elevado e o propósito da vida santa é a  LIBERTAÇÃO-INABALÁVEL-DA-MENTE.

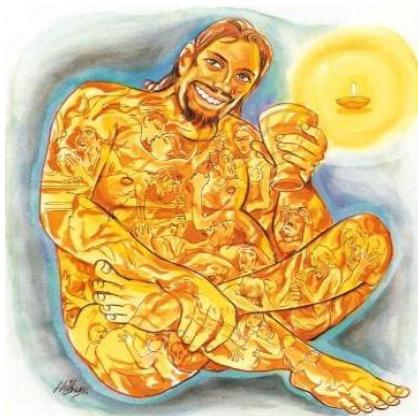
► **NOTA 9: VERSOS 143 E 144 — SILA** ( VIRTUDE): combinada com a extraordinária generosidade de um *BODISATVA* está a sua conduta virtuosa (*SILA*). O significado do termo *PALI* é *virtude*. Ela consiste de **deveres** (*CARITTA*) e **abstinências** (*VARITTA*) que devem ser praticados. Estes deveres para com os pais, filhos, esposo, esposa, mestres, pupilos, amigos, contemplativos, empregados etc. são descritos em detalhe no  SIGALOVADA-SUTTA.

► **NOTA 10: VERSO 145 — SUBBATA** (os de boa conduta): *SUBBATA* é uma pessoa que aceita ser aconselhada. Ela obedece aos conselhos dados. Uma pessoa que se pode facilmente aconselhar e instruir. Uma pessoa realmente obediente (*SUBBATA*) nunca fica ressentida diante de qualquer aconselhamento, mesmo que este seja feito de uma forma muito dura. A resposta de uma pessoa assim seria: “se você não me aconselhasse, quem iria fazê-lo?”.

11.

JARAVAGGA

VELHICE



POR QUE O RISO,
POR QUE A ALEGRIA,
QUANDO TUDO ESTÁ EM CHAMAS?
ENVELOPADO NA ESCURIDÃO,
POR QUE NÃO BUSCAR
PELA LUZ?

NOTA 1

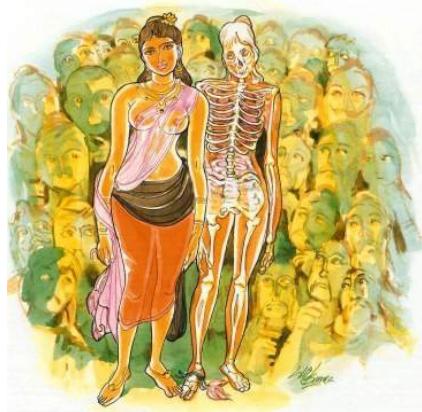
DHP 146

OBSERVE ESTE CORPO
APRECIADO POR MUITOS,
MAQUIADO COM ENCANTO.

NESTE CORPO
NADA É ESTÁVEL,
NADA É DURADOURO;

DE FATO,
É UM AGLOMERADO DE FERIDAS
ESCORADO POR MUITOS OSSOS,
AFLIGIDO PELAS ENFERMIDADES.

DHP 147



NOTA 2

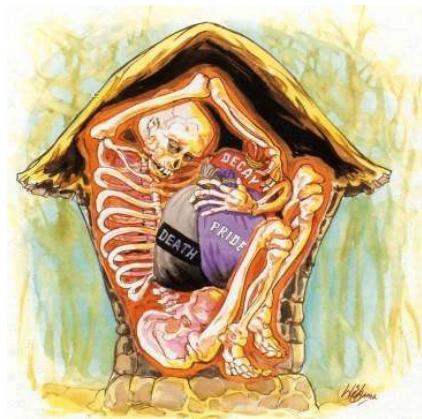
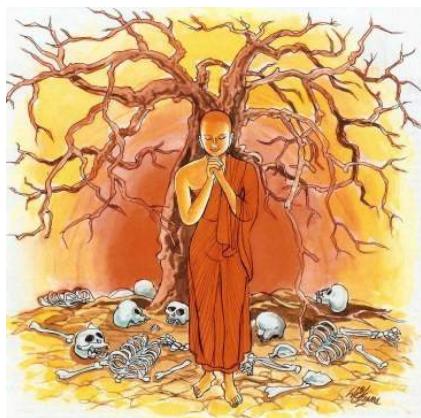
ESTE CORPO É FRÁGIL,
SE DESINTEGRA COM FACILIDADE.

DEVERAS
UM ANTRÔ DE ENFERMIDADES,
MATÉRIA PÚTRIDA RESSUMA
DOS SEUS ORIFÍCIOS.

A MORTE
LHE DARÁ UM FIM.

DHP 148

NO OUTONO ESPALHADOS,
 ESSES OSSOS
 — PÁLIDOS COMO
 CABACEIROS-AMARGOSOS ESBRANQUIÇADOS —
 TENDO VISTO,
 QUEM SENTIRÁ PAIXÃO?

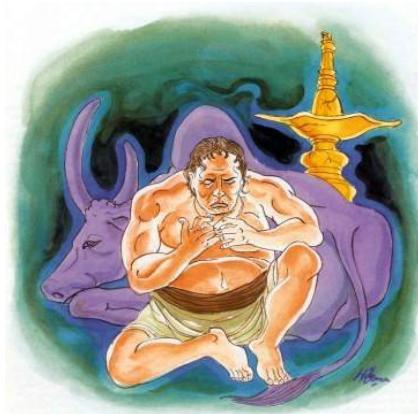
Nota 3**DHP 149**

ESTA CIDADE É FEITA
 DE OSSOS
 COM REBOCO DE CARNE
 E SANGUE,
 ABRIGANDO A PRESUNÇÃO
 E DIFAMAÇÃO,
 VELHICE
 E MORTE.

Nota 4**DHP 150**

ATÉ MESMO
 AS CARRUAGENS REAIS
 DECAEM,
 O CORPO
 TAMBÉM DECAI;
 MAS O **DHAMMA** DOS NOBRES
 NÃO DECAI,
 DECLARADO POR AQUELES
 BEM TREINADOS.

DHP 151

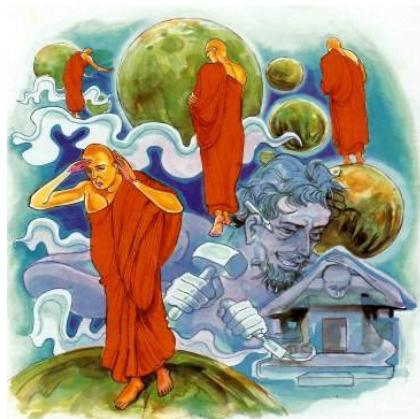


UM TOURO
ENVELHECE,
ASSIM TAMBÉM
UM HOMEM COM
POUCO APRENDIZADO:
A SUA MASSA AUMENTA,
NÃO A SUA SABEDORIA.

Nota 5

DHP 152

INCONTÁVEIS NASCIMENTOS,
NESTE **SAMSARA** PERAMBULEI,
BUSCANDO
SEM ENCONTRAR
O CONSTRUTOR DESTA CASA:
RENASCIER
É SOFRIMENTO.



DHP 153

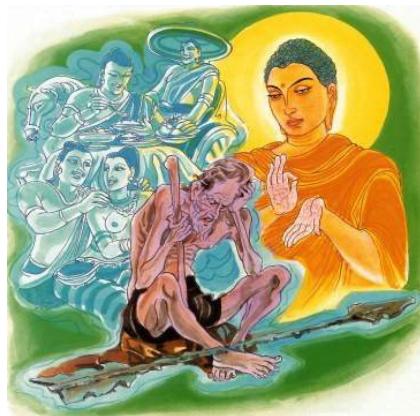


CONSTRUTOR DESTA CASA,
VOCÊ FOI VISTO;
VOCÊ NUNCA MAIS
CONSTRUIRÁ UMA CASA:
TODAS AS VIGAS CEDERAM,
A ESTRUTURA FOI DEMOLIDA,
A MENTE SUPEROU O CONDICIONADO,
A CESSAÇÃO DO DESEJO.

Nota 6

DHP 154

QUEM
QUANDO JOVEM
NÃO VIVEU A VIDA SANTA
NEM ENRIQUEceu,
DEFINHA
COMO GARÇAS ENVELHECIDAS
NUMA LAGOA SEM PEIXES.

DHP 155

QUEM
QUANDO JOVEM
NÃO VIVEU A VIDA SANTA
NEM ENRIQUEceu,
DEFINHA
COMO UM ARCO SEM FLECHAS,
REMOENDO O PASSADO.

DHP 156

NOTAS — 11. JARAVAGGA

► **NOTA 1: VERSO 146** — Estando ardendo perpetuamente com as chamas da paixão, por que o riso, por que a alegria? Envelopado na escuridão da ignorância, por que não buscar a luz da sabedoria que dissipá a escuridão?



► **NOTA 2: VERSO 148** — *JIVITAM MARANANTAM*: a morte lhe dará um fim. Este verso enfatiza a impermanência da vida. A **impermanência** (*ANICCA*) é a primeira das três características de todos fenômenos condicionados. Em geral, as outras duas características — **sofrimento** (*DUKKHA*) e **não-eu** (*ANATTA*) — são derivadas da impermanência. O significado da *impermanência* é que as coisas nunca persistem do mesmo modo, mas estão sempre num estado de constante mudança.

“Dessa forma, bhikkhus, eu os encorajo: todas as coisas condicionadas estão sujeitas à dissolução. Esforcem-se pelo objetivo com diligência”.

Essa foi a última exortação do **BUDA** para os seus discípulos enfatizando a impermanência e o empenho pelo objetivo. Sem o *insight* profundo da impermanência e ausência de substância em todos os fenômenos da existência não é possível alcançar a libertação.



► **NOTA 3: VERSO 149** — *ATTHINI*: ossos. O verso descreve uma variedade de ossos humanos espalhados num cemitério,

simbolizando a decadência.

JARA: envelhecimento, decadência — é um dos três **mensageiros divinos**. Os mensageiros divinos são um nome simbólico para o envelhecimento, enfermidade e morte. Veja o

● DEVADUTTA-SUTTA.



► **NOTA 4: VERSO 150** — *MAKKHI*: difamação. Aqui apresentada como um defeito comum a todos seres humanos, a tendência de negar o bem recebido de outrem. Também a característica de tentar anular as melhores qualidades dos outros.



► **NOTA 5: VERSO 152** — *APPASSUTO*: com pouco aprendizado; literalmente *algum que não ouviu muito*. Na época do **BUDA** o aprendizado provinha de ouvir os ensinamentos.

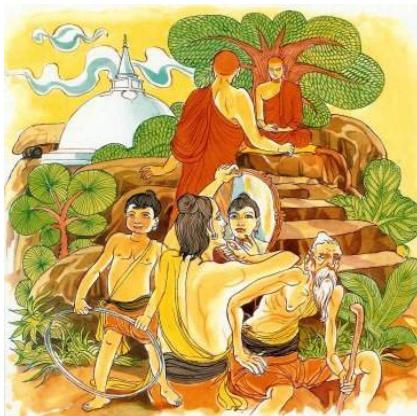
BALIVADDO: touro. A sua medida de crescimento e maturidade é o seu tamanho físico.

PAÑÑA: sabedoria, compreensão, conhecimento, *insight*. Pode haver três tipos de conhecimento: **baseado no raciocínio**, **baseado no estudo** e **baseado no desenvolvimento da mente através da experiência pessoal**. O conhecimento baseado na experiência pessoal é o que conduz à libertação da mente.



► **NOTA 6: VERSOS 153 E 154** — O construtor representa o processo mental de *percepção* e *concepção*, e o desejo por existir (*BHAVA TANHA*). 

12.
ATTAVAGGA
Ο Ευ



COM APREÇO
POR SI MESMO,
UM SÁBIO SE PROTEGE
E RESGUARDA
DURANTE OS TRÊS ESTÁGIOS DA VIDA,
DESENVOLVENDO A VIRTUDE
COMO PROTEÇÃO.

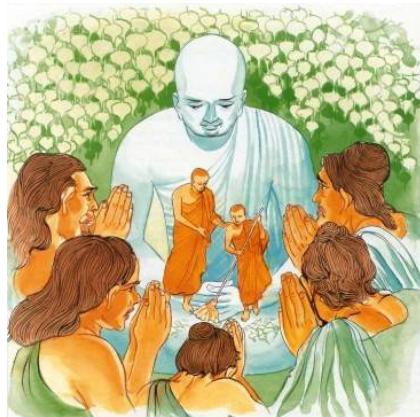
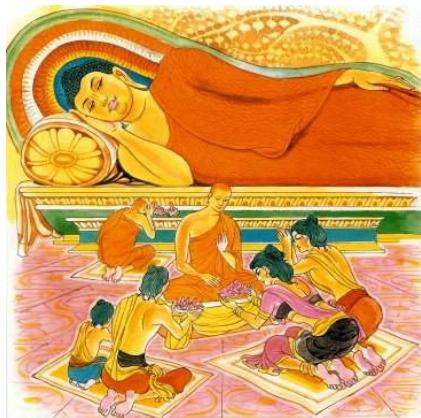
NOTA 1

DHP 157

ESTABELEÇA PRIMEIRO
A SI MESMO
NA VIRTUDE APROPRIADA.
UM SÁBIO
DEPOIS ENSINA OS OUTROS
— ASSIM NÃO SENDO OBJETO
DE CRÍTICA.

NOTA 2

DHP 158



AO ENSINAR OS OUTROS
O BOM EXEMPLO
É O QUE MAIS VALE.
BEM CONTROLADO,
ELE CONSEGUE COM QUE OS OUTROS
SE CONTROLEM;
O MAIS DIFÍCIL É DISCIPLINAR
A SI MESMO.

NOTA 3

DHP 159

CADA UM
É O SEU PRÓPRIO REFÚGIO;
QUEM MAIS PODERIA SER
UM REFÚGIO?
TREINANDO BEM
A SI MESMO,
UM REFÚGIO
DIFÍCIL DE SER OBTIDO
É CONQUISTADO.

DHP 160

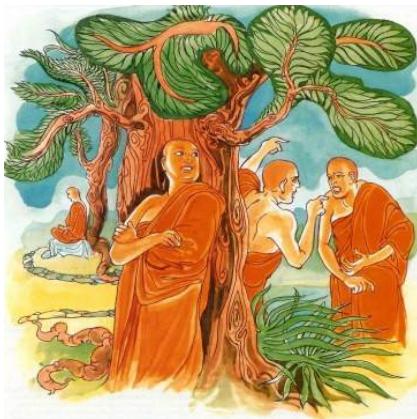
O MAL É FEITO
PELA PRÓPRIA PESSOA.

NASCIDO DELA,
POR ELA PRODUZIDO.
AS MÁS AÇÕES
MOEM A PESSOA TOLA
TAL COMO O DIAMANTE
A GEMA MAIS DURA.

DHP 161

DESPROVIDO DE DISCIPLINA
E VIRTUDE
TAL COMO UMA ÁRVORE
SUFOCADA POR UMA TREPADEIRA,
ELE, ASSIM,
FAZ CONTRA SI MESMO
AQUILO QUE OS SEUS INIMIGOS
DESEJARIAM.

DHP 162



FÁCIL É AGIR COM O MAL,
PREJUDICANDO
A SI MESMO.

MAS O QUE É BOM,
O QUE TRAZ BENEFÍCIO,
É DIFÍCIL DE SER FEITO.

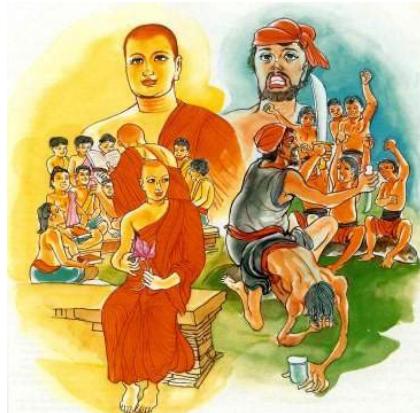
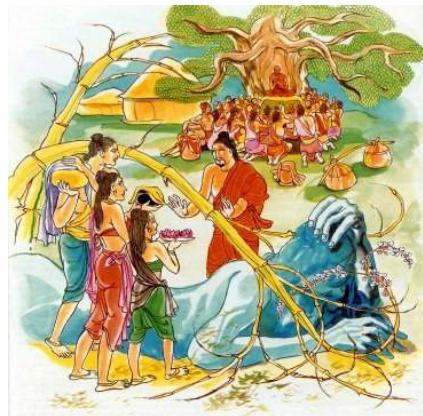
NOTA 4

DHP 163

Os TOLOS
QUE SE APOIAM
EM IDEIAS EQUIVOCADAS
E DESDENHAM OS ENSINAMENTOS
DOS **ARAHANTS**
OU DOS NOBRES
QUE VIVEM O **DHAMMA**:
IGUAIS À FRUTA DO BAMBU,
QUE FRUTIFICA PARA
A AUTO-DESTRUIÇÃO.

NOTA 5

DHP 164

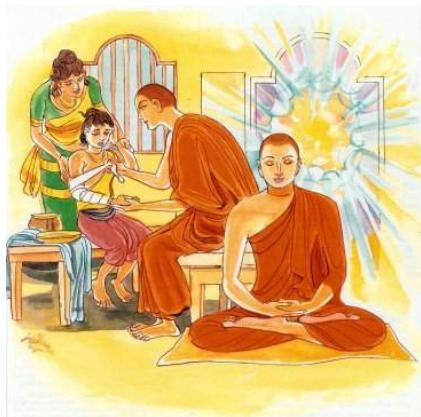


A PRÓPRIA PESSOA FAZ O MAL,
ELA MESMA SE CONTAMINA.
ELA MESMA DEIXA O MAL,
ELA MESMA SE PURIFICA.
PUREZA, CONTAMINAÇÃO,
DEPENDEM DELA MESMA,
NINGUÉM PODE PURIFICAR
OUTREM.

DHP 165

NÃO NEGLIGENCIE
O BEM MAIOR
POR CONTA DE OUTREM,
EMBORA IMPORTANTE.

SAIBA BEM
O QUE LHE TRAZ BENEFÍCIO
E DEDIQUE-SE A ISSO.



NOTA 6

DHP 166

NOTAS — 12. ATTAVAGGA

► **NOTA 1: VERSO 157 — ATTANAM SURAKKHITAM RAKKHEYYA:** se protege e resguarda. Essa advertência enfatiza uma das principais características do Budismo. A libertação de cada um é responsabilidade de cada um. Ninguém pode fazer isso no nosso lugar.

O Budismo não pode ser considerado como uma religião no sentido em que essa palavra é entendida normalmente, pois não é um sistema de fé e devoção que deve lealdade a algum tipo de entidade sobrenatural. O Budismo não demanda a fé cega dos seus adeptos. Por conseguinte, a mera crença é deposta sendo substituída pela confiança baseada no conhecimento. A confiança de um adepto do Budismo é semelhante à de um paciente em relação a um médico respeitado, ou de um estudante em relação ao seu mestre. Embora um Budista busque refúgio no *BUDA* como guia e mestre incomparável que indica o caminho para a emancipação, isso não significa uma capitulação servil. Um Budista não crê ser possível alcançar a emancipação simplesmente através do refúgio no *BUDA*, ou através da mera fé. Não faz parte dos poderes do *BUDA* remover as impurezas mentais das pessoas. O *BUDA* como mestre é de grande ajuda, mas cada um é responsável pela sua própria emancipação.

► **NOTA 2: VERSO 158 — PATHAMAM ATTANAM EVA:** estabeleça primeiro a si mesmo. Isso não significa que o *BUDA* defendia o

egoísmo, pelo contrário, é uma questão de definir corretamente as prioridades. Primeiro busque desenvolver a si próprio, depois será possível ajudar os outros. Sem ter superado o próprio egoísmo não é possível ajudar os outros a fazerem o mesmo.



► **NOTA 3: VERSO 159 — ATTANAM TATHA KARIYA:** o bom exemplo é o que mais vale. Isso é dito com relação aos que instruem de uma certa forma mas se comportam de forma contrária. O *BUDA* sempre enfatizou a prática, não somente as palavras, prática que cada um deve assumir como sua responsabilidade.



► **NOTA 4: VERSO 163 — ATTANO AHITANI SUKARANI:** Fácil é agir com o mal, prejudicando a si mesmo. Isto foi dito com referência ao cisma criado por *DEVADATTA*.



► **NOTA 5: VERSO 164 — DITTHI:** ideia, entendimento, opinião. Se não estiver qualificado com *SAMMA* (correto), se refere em geral a entendimentos ou ideias/opiniões ruins e prejudiciais (*MICCHA*) que devem ser rejeitados por serem fonte de conduta e aspirações ruins e capazes de conduzir os seres aos abismos mais profundos da depravação.

Nos ensinamentos do *BUDA* há vários níveis de entendimento incorreto.

O nível mais fundamental é descrito no  SALEYYAKA-SUTTA, no qual o entendimento incorreto é definido como *a negação da vida após a morte e das consequências de KAMMA*.

PHALANI IVA ATTAGHAÑÑAYA: frutifica para a auto-destruição. O bambu é destruído depois que produz os frutos.



► **NOTA 6: VERSO 166 — ATTADATTHAM:** bem maior, que significa NIBBANA. Alguém não deve sacrificar o progresso no caminho espiritual devido à prática de muitos atos de serviço para os outros. Ajude os outros mas não negligencie o seu próprio progresso espiritual, aquilo que lhe traz benefício.



13.

LOKAVAGGA

O MUNDO



NÃO TENHA UMA
CONDUTA INFERIOR

NEM SEJA
NEGIGENTE.

NÃO ADOTE
IDEIAS INCORRETAS

NEM SEJA ENVOLTO
PELO MUNDO.

NOTA 1

DHP 167

DESPERTE!

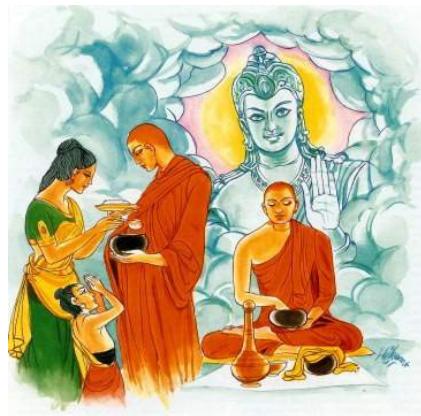
NÃO SEJA NEGIGENTE!

MANTENHA A CONDUTA CORRETA,
DE ACORDO COM O **DHAMMA**.

QUEM VIVE DE ACORDO
COM O **DHAMMA**

TERÁ FELICIDADE NESTE MUNDO
E NO PRÓXIMO.

DHP 168



MANTENHA A CONDUTA CORRETA,
DE ACORDO COM O **DHAMMA**.

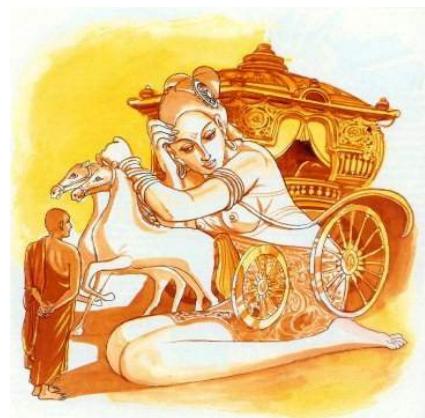
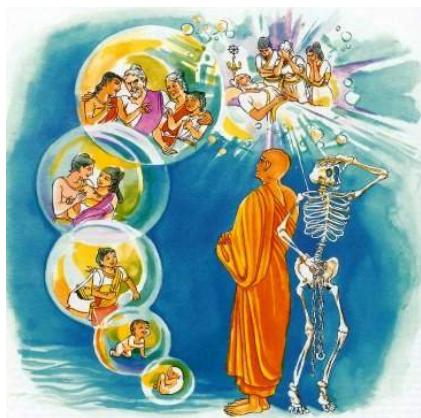
EVITE A CONDUTA PREJUDICIAL.

QUEM VIVE DE ACORDO
COM O **DHAMMA**

TERÁ FELICIDADE NESTE MUNDO
E NO PRÓXIMO.

DHP 169

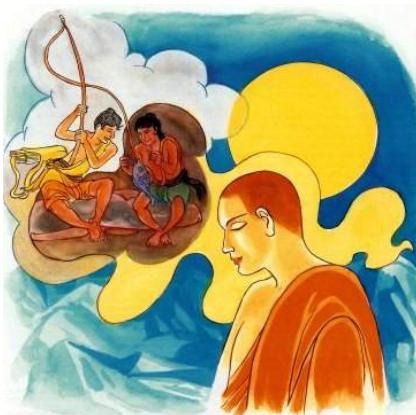
COMO UMA BOLHA,
COMO UMA MIRAGEM:
QUEM ASSIM VÊ O MUNDO
NÃO É VISTO
PELO SENHOR DA MORTE.

Nota 2**DHP 170****Nota 3****DHP 171**

VENHA,
OLHE PARA ESTE MUNDO
TAL COMO
UMA RICA CARRUAGEM REAL
ONDE OS TOLOS NAUFRAGAM,
MAS QUEM VÊ
NÃO TEM APEGO.

TENDO SIDO NEGLIGENTE
MAS AGORA DILIGENTE,
ILUMINE O MUNDO,
COMO A LUA
LIBERTA DAS NUVENS.

Nota 4**DHP 172**



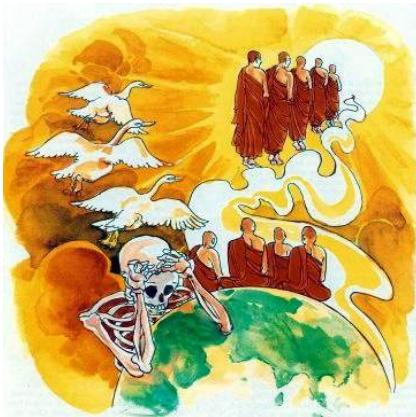
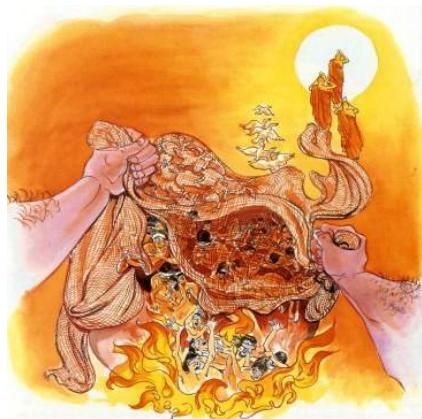
QUEM SUBSTITUI
AS AÇÕES RUINS
POR AÇÕES BENÉFICAS
ILUMINA O MUNDO,
COMO A LUA
LIBERTA DAS NUVENS.

Nota 5

DHP 173

ESSA POPULAÇÃO DO MUNDO
ESTÁ CEGA,
POUCOS SÃO AQUELES
QUE ENXERGAM.
TAL COMO OS PÁSSAROS
QUE SE LIBERTAM DA ARMADILHA,
POUCOS SÃO AQUELES
QUE RENASCEM NOS PARAÍSOS.

DHP 174

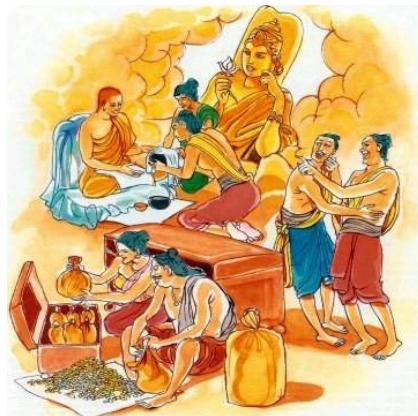
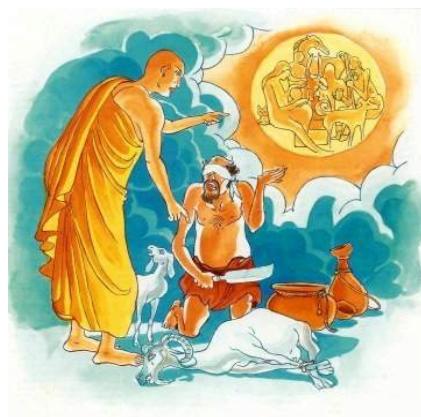


CISNES
NO CAMINHO PARA O SOL,
COM PODERES SUPRA-HUMANOS
HOMENS CRUZAM O ESPAÇO;
DERROTANDO **MARA**
COM A SUA HORDA,
OS SÁBIOS
VÃO ALÉM DO MUNDO.

DHP 175

QUEM DIZ MENTIRAS
DESCONSIDERANDO O **DHAMMA**,
DESDENHANDO VIDAS FUTURAS:

NÃO HÁ MAL
DO QUAL SEJA INCAPAZ.

DHP 176

OS AVAROS
NÃO VÃO PARA OS PARAÍSOS,

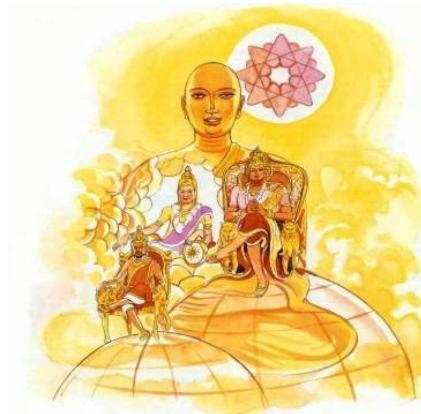
OS IGNORANTES
NÃO ELOGIAM A GENEROSIDADE;

MAS O SÁBIO
QUE SE DELICIA EM DAR
DESFRETRÁ DE FELICIDADE
NA VIDA FUTURA.

DHP 177

REINAR ABSOLUTO
SOBRE TODA A TERRA,
RENASCER NOS PARAÍSOS,
SER UM MONARCA UNIVERSAL:

O FRUTO DE ENTRAR NA CORRENTEZA
SUPERA TUDO ISSO.

DHP 178

NOTAS — 13. LOKAVAGGA

➤ **NOTA 1: VERSO 167** — *Micchaditthim na seveyya*: não adote ideias incorretas. Ideias incorretas são aquelas contrárias ao *DHAMMA*, aos ensinamentos do *BUDA* — como por exemplo a crença no eternalismo ou na aniquilação, não acreditar em *KAMMA* e seus efeitos etc.



➤ **NOTA 2: VERSO 170** — *LOKAM*: o mundo. Os três reinos de existência compreendendo: (1). os **mundos da esfera sensual** (*KAMA-LOKA*); (2). os **mundos da matéria sutil ou com forma** (*RUPA-LOKA*), correspondentes aos quatro *JHANAS*; e (3). os **mundos da esfera imaterial ou sem forma** (*ARUPA-LOKA*), correspondentes às quatro realizações imateriais. Os mundos do reino da esfera sensual compreendem aos infernos, aos animais, fantasmas famintos, *ASURAS*, seres humanos e seis mundos de *DEVAS*.

BUBBULAKAM MARICIKAM: uma bolha, uma miragem. O mundo deve ser visto como composto por fenômenos efêmeros e transitórios.

MACCURAJA: o Senhor ou Rei da morte.



➤ **NOTA 3: VERSO 171** — *VIJANATAM*: quem vê, comprehende, percebe, reconhece a realidade. Para ver e compreender a

realidade o esforço e a disciplina são necessários. A disciplina se aplica às palavras e ações; a concentração controla a mente e o *insight* permite a erradicação das contaminações que obscurecem a realidade dos fenômenos.



➤ **NOTA 4: VERSO 172** — *ABBHA MUTTO CANDIMA IVA*: como a lua liberta das nuvens. Esta imagem é empregada com relação aos que realizaram algum dos estados de libertação. A luna brilha com toda sua intensidade quando escapa da escuridão das nuvens. A escapatória das nuvens escuras dos obstáculos mundanos ocorre em várias etapas. Quando os *JHANAS* são desenvolvidos através da remoção temporária dos obstáculos (*NIVARANA*), a mente está tão pura que se assemelha a um espelho polido no qual tudo é refletido de forma clara e precisa, como na verdade é.



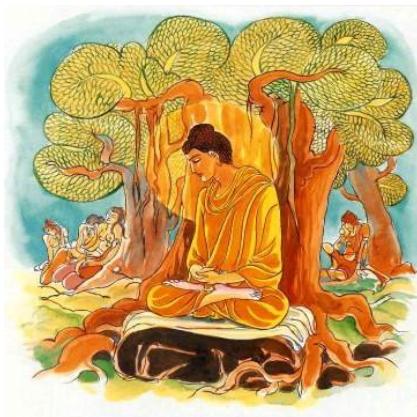
➤ **NOTA 5: VERSO 173** — *KATAM PAPAM KAMMAM KUSALENA PITHIYATI*: substitui as ações ruins por ações benéficas. Cada um colhe os frutos de todas ações (*KAMMA*). Mas nem todos os frutos de *SAMSARA*. Se assim fosse, a escapatória de *SAMSARA* seria impossível. O *KAMMA* prejudicial pode ser minimizado através da purificação da mente. Veja o **LONAPHALA-SUTTA**.



14.

BUDDHAVAGGA

○ BUDA

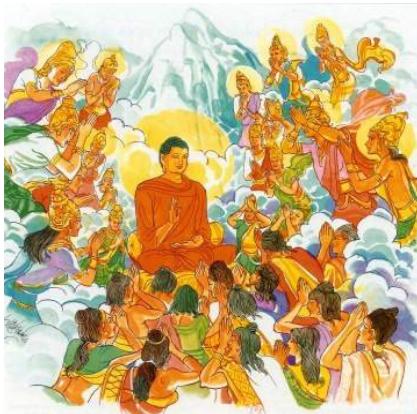


POR QUais RASTROS
TRAÇAR o **BUDA**
QUE NÃO DEIXA RASTROS,
CUJO ALCANCE
É ILIMITADO?
NENHUMA DAS IMPUREZAS DESTRUÍDAS
PODERÃO LHE ACOSSAR.

DHP 179

POR QUais RASTROS
TRAÇAR o **BUDA**
QUE NÃO DEIXA RASTROS,
CUJO ALCANCE
É ILIMITADO,
QUE NÃO MAIS POSSUI
O ENREDAMENTO
E O EMBARAÇO
DO DESEJO
QUE CONDUZ AO DEVIR?

DHP 180

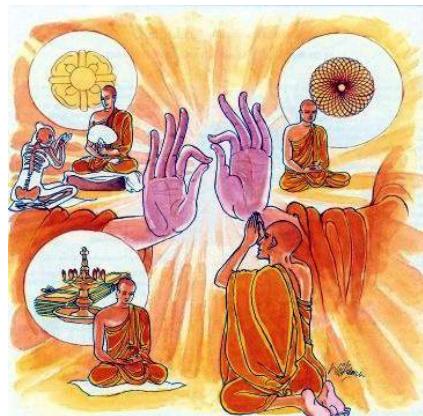
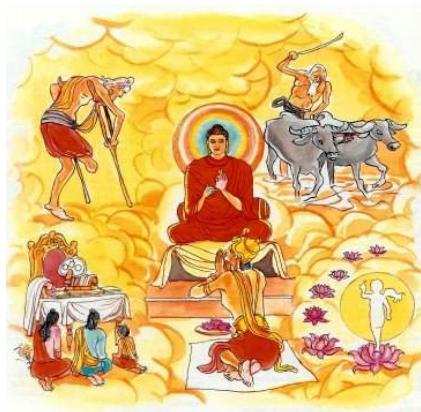


DEDICADO AOS **JHNAs**,
DELICIANDO-SE NA PAZ DA RENÚNCIA,
COM ATENÇÃO PLENA,
O PERFEITO **BUDA**
ATÉ MESMO PELOS **DEVAS**
É QUERIDO.

DHP 181

DIFÍCIL É NASCER
COMO HUMANO
— A VIDA PARA OS MORTAIS
É DIFÍCIL.

DIFÍCIL É ENCONTRAR
O VERDADEIRO **DHAMMA**
— RARO O SURGIMENTO
DE UM **BUDA**.

DHP 182

NOTA 1

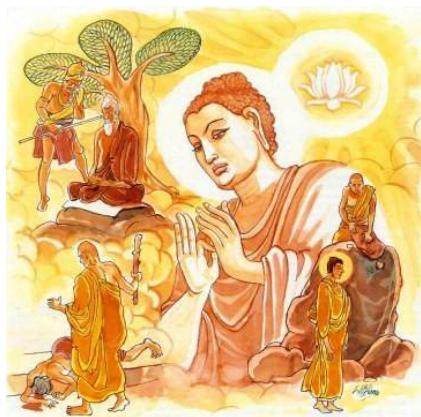
EVITAR TODO O MAL,
CULTIVAR O BEM,
PURIFICAR A PRÓPRIA MENTE:
ESSE É O ENSINAMENTO DO **BUDA**.

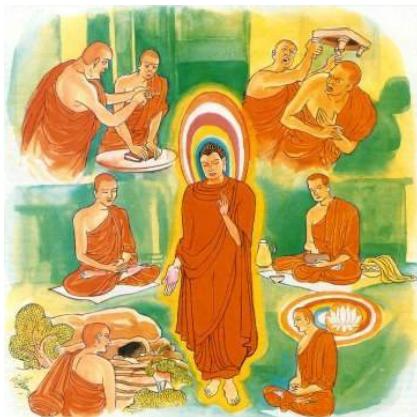
DHP 183

A PACIÊNCIA
É A SUPREMA ASCESE,
'NIBBANA' É SUPREMO, DIZ O **BUDA**.
NÃO É UM VERDADEIRO **BHIKKHU**
QUEM FERE OS OUTROS,
NEM UM VERDADEIRO CONTEMPLATIVO
QUEM PREJUDICA OS OUTROS.

NOTA 2

DHP 184





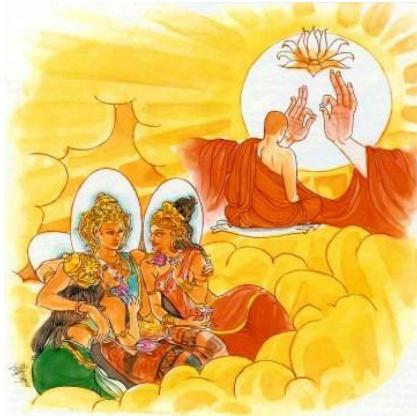
NÃO BUSCANDO DEFEITOS,
NEM CAUSANDO DANO,
CONTIDO PELO **PATIMOKKHA**,
MODERADO NA ALIMENTAÇÃO,
PERMANECENDO ISOLADO,
DEDICADO À MENTE SUPERIOR:
ESSE É O ENSINAMENTO
DO **BUDA**.

DHP 185

MESMO QUE CHOVAM
MOEDAS DE OURO
OS DESEJOS SENSUAIS
NÃO SÃO SACIADOS;

DESEJOS SENSUAIS SÃO **DUKKHA**,
PROPORCIONAM POUCA ALEGRIA
— ISSO O SÁBIO COMPREENDE.

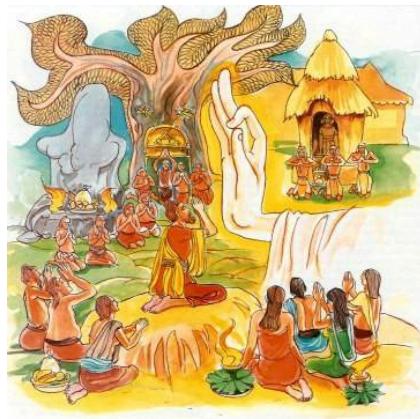
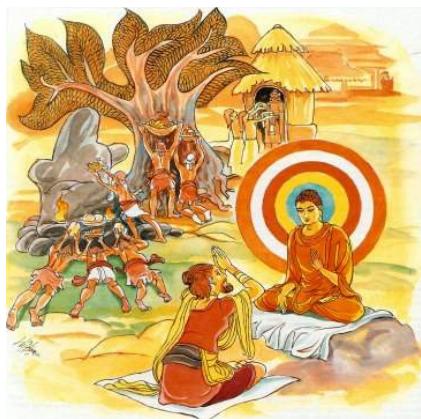
DHP 186



MESMO OS PRAZERES CELESTIAIS
NÃO OFERECEM DELEITE.
O DISCÍPULO DO PERFEITO **BUDA**
SE DELICIA APENAS COM O FIM DO DESEJO.

DHP 187

ELAS BUSCAM MUITOS REFÚGIOS,
NAS MONTANHAS E FLORESTAS,
NOS PARQUES E SANTUÁRIOS :
PESSOAS AMEAÇADAS PELO MEDO.

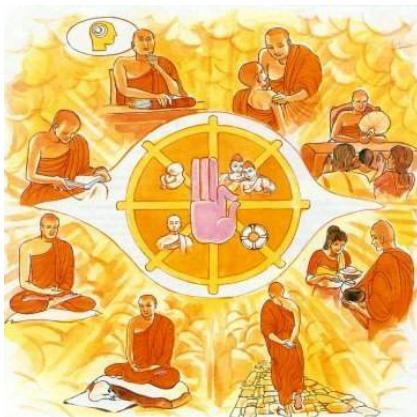
DHP 188

ESSE NÃO É O REFÚGIO SEGURO,
NÃO É O REFÚGIO SUPREMO;
ESSE NÃO É O REFÚGIO AO QUAL
SE VOCÊ FOR
GANHARÁ A LIBERTAÇÃO
DE TODO SOFRIMENTO.

DHP 189

MAS AO BUSCAR REFÚGIO
No **BUDA**,
DHAMMA
E **SANGHA**
ALGUÉM VÊ
COM PERFEITA SABEDORIA
As QUATRO NOBRES VERDADES.

DHP 190



DUKKHA,
A SUA CAUSA,
A SUA CESSAÇÃO
E o NOBRE CAMINHO ÓCTUPLO —
O CAMINHO PARA SILENCIAR
DUKKHA.

DHP 191

ESSE É O REFÚGIO SEGURO,
ESSE É O REFÚGIO SUPREMO.
DE TODO DUKKHA
ALGUÉM ESTARÁ LIBERTO
BUSCANDO ESSE REFÚGIO.

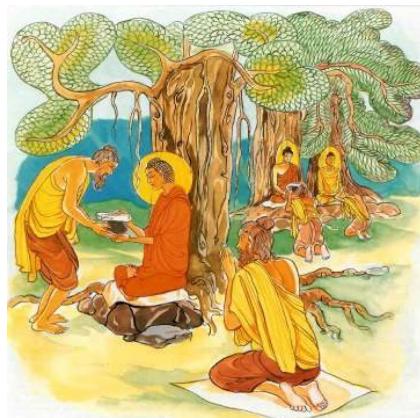
DHP 192



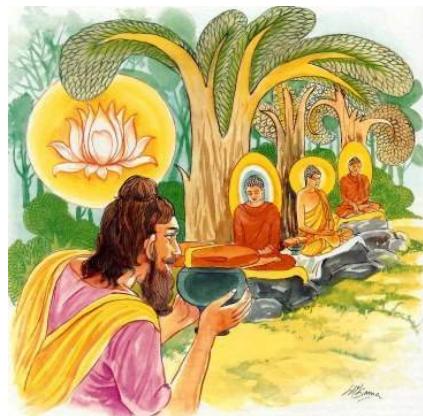
DIFÍCIL ENCONTRAR
UMA PESSOA EXTRAORDINÁRIA,
QUE NÃO NASCE
EM QUALQUER LUGAR.
ONDE QUER QUE ESSA PESSOA
SÁBIA E NOBRE
NAÇA
A SUA FAMÍLIA DESFRUTA DE
FELICIDADE.

DHP 193

AFORTUNADO É O NASCIMENTO
DE UM **BUDA**,
AFORTUNADO É O ENSINO
DO **DHAMMA**,
AFORTUNADA É A HARMONIA
DA **SANGHA**
E AFORTUNADA É
A SUA BUSCA ESPIRITUAL.

DHP 194

...AQUELES QUE REVERENCIAM
OS PACIFICADOS
E DESTEMIDOS,
SEU MÉRITO
NÃO PODE SER COMPUTADO
POR NENHUMA MEDIDA.

DHP 196

QUEM VENERA OS VENERÁVEIS
— **BUDA**
E OS SEUS DISCÍPULOS,
QUE SUPERARAM A PROLIFERAÇÃO,
ABANDONARAM A TRISTEZA
E A LAMENTAÇÃO —...

DHP 195

NOTAS — 14. BUDDHAVAGGA

► **NOTA 1: VERSO 183** — Este é um resumo da doutrina Budista. Evitar o mal significa não cometer ações prejudiciais através do corpo, linguagem e mente. O modo mais simples e básico para evitar o mal é adotar os  CINCO-PRECEITOS. Cultivar o bem significa praticar ações benéficas como por exemplo a generosidade, cultivar o *amor bondade*, desenvolver a paciência, cultivar o contentamento etc. Purificar a mente significa desenvolver a meditação.



► **NOTA 2: VERSO 184** — KHANTI PARAMAN TAPO: a paciência é a suprema ascese. Suportar pacientemente o sofrimento que os outros nos causam, com o pensamento:



'Essa pessoa é igual a mim. Com ou sem intenção devo ter causado esse sofrimento, ou pode ser devido a algum fruto de KAMMA passado. Visto que esse sofrimento é resultado das minhas próprias ações, por que devo despertar má vontade em relação a essa pessoa?'

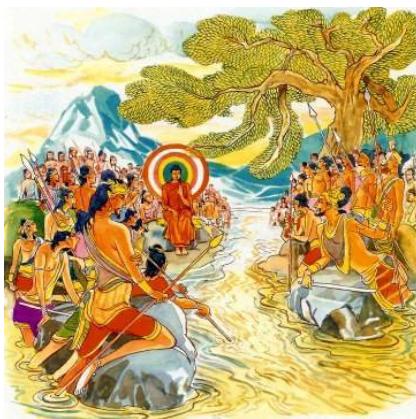
KHANTI: paciência, tolerância é uma excelente qualidade, muito elogiada nos textos Budistas. A paciência é desenvolvida quando a inquietação e a raiva tenham sido controladas na mente. A paciência é uma qualidade essencial na prática da meditação. O processo de purificação da mente requer tempo e persistência.



15.

SUKHAVAGGA

FELICIDADE



AMIGÁVEIS
ENTRE OS HOSTIS,
FELIZES PERMANECEMOS.

ENTRE AS PESSOAS
ENRAIVECIDAS
PERMANECEMOS LIVRES
DA RAIVA.

DHP 197

AMIGÁVEIS
ENTRE OS AFLITOS,
FELIZES PERMANECEMOS.
ENTRE AS PESSOAS
AFLITAS
PERMANECEMOS LIVRES
DA AFLIÇÃO.



Nota 1

DHP 198

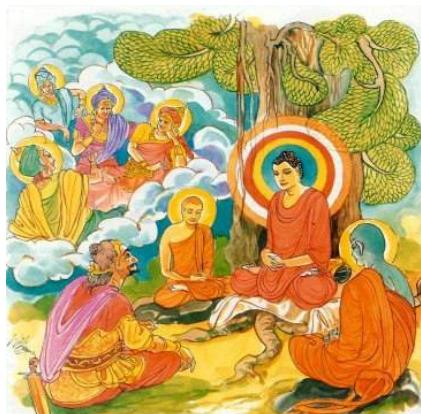
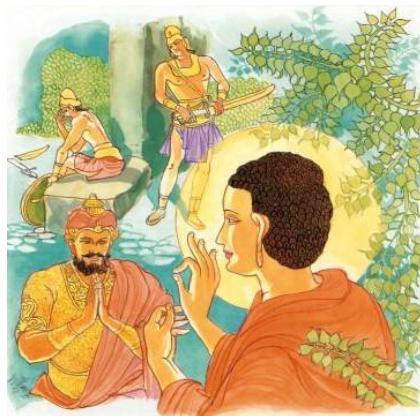


Nota 2

LIVRES DA COBIÇA
ENTRE OS COBIÇOSOS,
FELIZES PERMANECEMOS.
ENTRE AS PESSOAS
COBIÇOSAS
PERMANECEMOS LIVRES
DA COBIÇA.

DHP 199

FELIZES PERMANECEMOS
NADA POSSUINDO.
ALIMENTANDO-NOS
DE ÉXTASE,
IGUAIS AOS *DEVAS*
DO *ABHASSARA*.

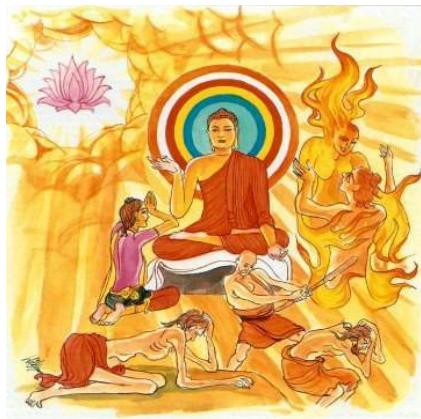
**NOTA 3***DHP 200*

A VITÓRIA GERA
HOSTILIDADE,
SOFRIMENTO
NOS DERROTADOS.
OS PACIFICADOS
PERMANECEM FELIZES

ABRINDO MÃO DA VITÓRIA
E DA DERROTA.

DHP 201

NÃO HÁ FOGO COMO
A PAIXÃO,
NÃO HÁ AFLIÇÃO COMO
A RAIVA,
NÃO HÁ *DUKKHA* COMO
OS AGREGADOS,
NÃO HÁ FELICIDADE SUPERIOR
À PAZ.

DHP 202



NOTA 4

FOME É
A PIOR ENFERMIDADE;

FORMAÇÕES,
O PIOR DUKKHA.

TENDO COMPREENDIDO COMO
AS COISAS NA VERDADE SÃO,

NIBBANA É
A FELICIDADE SUPREMA.

DHP 203

SAÚDE É
O MAIOR GANHO;
CONTENTAMENTO,
A MAIOR RIQUEZA;
ALGUÉM CONFIÁVEL,
O MELHOR COMPANHEIRO;
NIBBANA É
A FELICIDADE SUPREMA.

DHP 204



TENDO SABOREADO

O ISOLAMENTO
E PROVADO
O APAZIGUAMENTO,

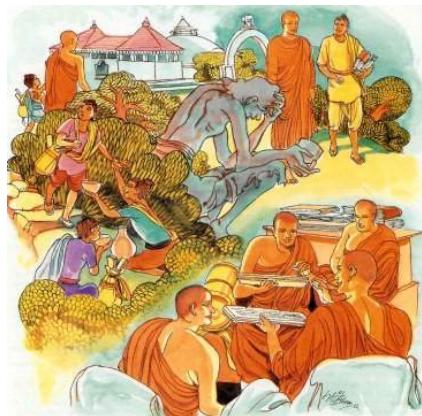
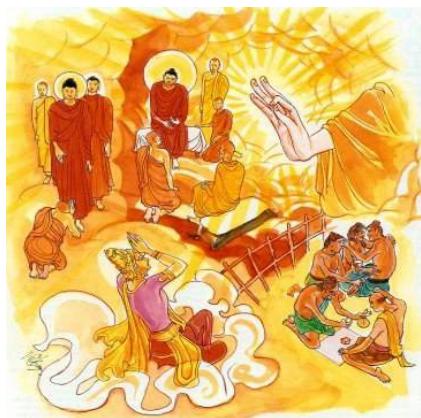
LIVRE DA DOR,
IMACULADO,

ELE SABOREIA A ALEGRIA
DO **DHAMMA**.

DHP 205

BOM É VER OS NOBRES,
SEMPRE BOM
ESTAR EM SUA COMPANHIA.

NÃO TER QUE LIDAR
COM OS TOLOS
SEMPRE TRAZ FELICIDADE.

DHP 206

DEVERAS QUEM PERMANECE
COM OS TOLOS
SOFRE POR MUITO TEMPO.

A COMPANHIA DOS TOLOS
É SEMPRE DOLOROSA,
COMO UMA PARCERIA COM UM INIMIGO.

MAS A COMPANHIA DOS SÁBIOS
TRAZ A FELICIDADE,
COMO O ENCONTRO
COM UM PARENTE CONFIÁVEL.

DHP 207

POR TANTO BUSQUE A COMPANHIA
DO NOBRE
QUE É SÁBIO,
ESTUDADO,
SÓLIDO NA VIRTUDE,
DETERMINADO (POR **NIBBANA**).

ALGUÉM ASSIM DEVE SER SEGUIDO,
TAL COMO A LUA SEGUE
O CAMINHO DAS ESTRELAS.

DHP 208

NOTAS — 15. SUKHAVAGGA

► **NOTA 1: VERSO 198** — Afligidos ou enfermos devido às contaminações.



► **NOTA 2: VERSO 199** — Cobiçosos são aqueles que ansiosamente perseguem os prazeres dos sentidos.



► **NOTA 3: VERSO 200** — *PITIBHAKKHA*: alimentando-se de *PITI* ou êxtase. *PITI* é uma das qualidades mentais presentes na concentração de acesso e no primeiro e segundo *JHNAS*. Os *DEVAS* do *ABHASSARA* correspondem ao segundo *JHANA*.



► **NOTA 4: VERSO 203** — *SANKHARA PARAMA DUKKHA*: formações são o pior *DUKKHA* (sofrimento).

SANKHARA: formações ou fabricações, pode ter diferentes conotações, com as respectivas qualificações de acordo com o contexto. *SANKHARA* pode ser aplicado tanto à situação ativa — o ato de formar ou fabricar algo — como à situação passiva de ter sido formado/fabricado (ou ambos). Como o segundo elo na cadeia da origem dependente *SANKHARA* tem a conotação ativa de *formações volitivas*, que significa a geração de *KAMMA*. *SANKHARA* também pode ter um significado mais amplo incluindo tudo o que seja formado ou condicionado, abrangendo todos os fenômenos da existência.



16.

PRIYAVAGGA

AFEIÇÃO

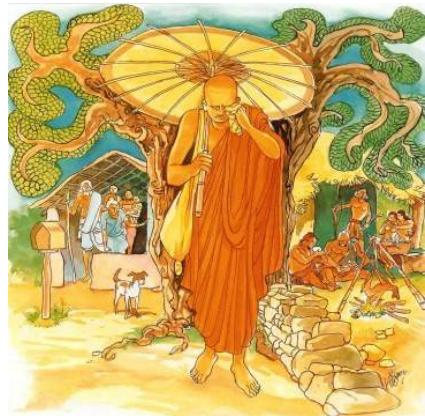


ENTREGANDO-SE
AO QUE DEVE SER EVITADO,
NÃO SE ESFORÇANDO
ONDE O ESFORÇO É DEVIDO,
ABANDONANDO O CAMINHO
EM BUSCA DOS PRAZERES,
SENTE INVEJA DAQUELES
QUE SÃO DEDICADOS.

DHP 209

NÃO DESFRUTE DA COMPANHIA
DAQUELES QUE SÃO QUERIDOS
NEM DAQUELES QUE
NÃO SÃO QUERIDOS;
NÃO VER AQUELES
QUE SÃO QUERIDOS,
VER AQUELES
QUE NÃO SÃO QUERIDOS,
É *DUKKHA*.

DHP 210

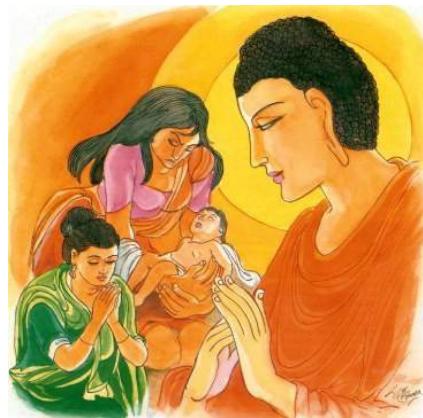
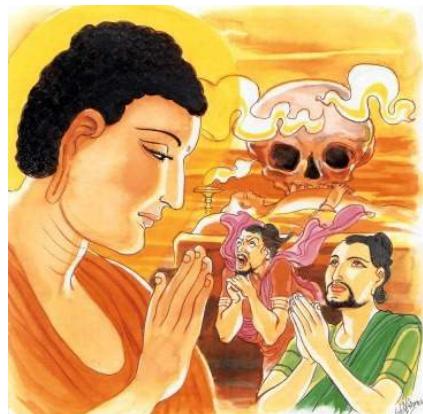


POR TANTO
NADA TENHA COMO QUERIDO,
POIS A SEPARAÇÃO DAQUILO
QUE É QUERIDO É DOLOROSA.
NÃO HÁ AMARRAS
EM QUEM NÃO TEM NADA AMADO
NEM DESAMADO.

DHP 211

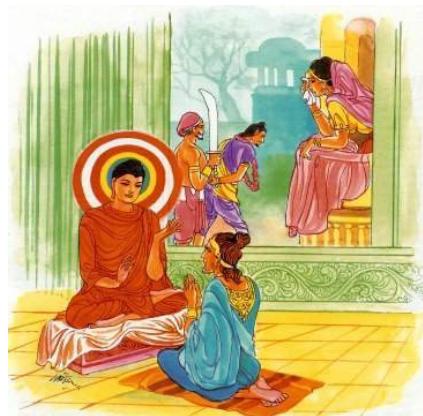
DA AFEIÇÃO
NASCE A TRISTEZA,
NASCE O MEDO.

QUEM ESTÁ LIVRE DA AFEIÇÃO
NÃO ENTRISTECE;
COMO ENTÃO TEMER?

DHP 212

DA PAIXÃO
NASCE A TRISTEZA,
NASCE O MEDO.

QUEM ESTÁ LIVRE DA PAIXÃO
NÃO ENTRISTECE;
COMO ENTÃO TEMER?

DHP 214



DO APEGO
NASCE A TRISTEZA,
NASCE O MEDO.

QUEM ESTÁ LIVRE DO APEGO
NÃO ENTRISTECE;
COMO ENTÃO TEMER?

DHP 215

DO DESEJO
NASCE A TRISTEZA,
NASCE O MEDO.

QUEM ESTÁ LIVRE DO DESEJO
NÃO ENTRISTECE;
COMO ENTÃO TEMER?



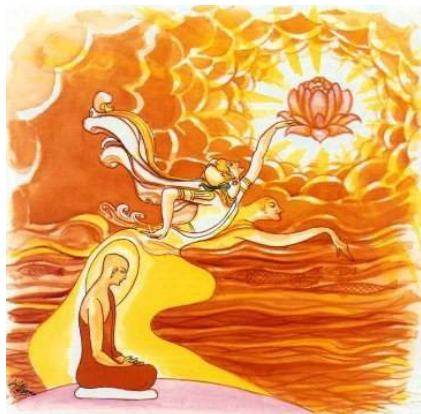
DHP 216



PERFEITO EM VIRTUDE
E INSIGHT,
FIRME NO DHAMMA,
CONHECEDOR DA VERDADE,
QUERIDO PELAS PESSOAS
AO FAZER AQUILO
QUE DEVE SER FEITO.

DHP 217

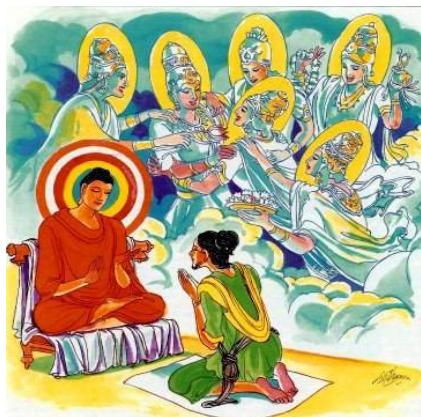
DESPERTANDO O DESEJO
POR **NIBBANA**,
COM A MENTE ASSIM
BEM PERMEADA,
DESCONECTADA DOS
PRAZERES SENSUAIS,
É DITO SER
AQUELE QUE VAI CONTRA A CORRENTE.

DHP 218

ALGUÉM
POR MUITO TEMPO AUSENTE,
AO CHEGAR ILESO
DAS REGIÕES DISTANTES
AMIGOS E PARENTES
SE ALEGRAM
COM O SEU RETORNO.

DHP 219

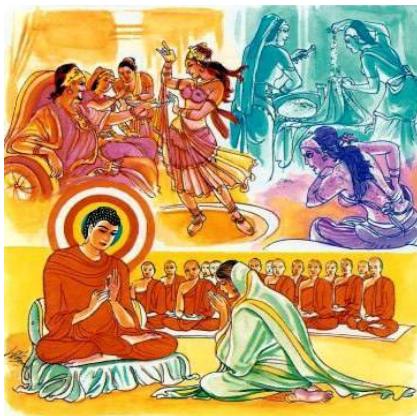
DO MESMO MODO,
TENDO REALIZADO MÉRITOS,
AO PARTIR DESTE MUNDO
PARA OUTRO
OS MÉRITOS O RECEBERÃO,
COMO PARENTES QUE RECEBEM
ALGUÉM QUERIDO.

DHP 220

17.

KODHAVAGGA

RĀIVA



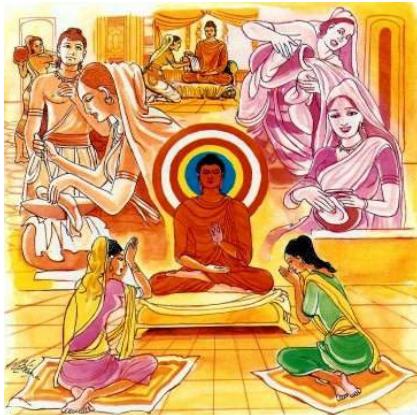
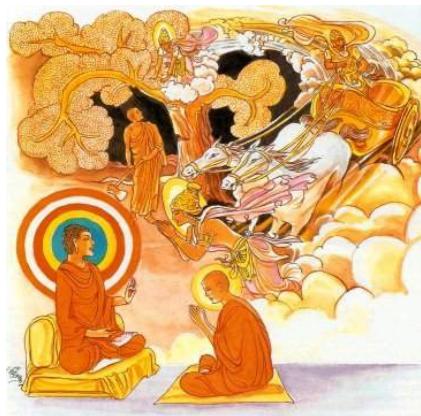
ABANDONANDO A RAIVA
E RENUNCIANDO À PRESUNÇÃO,

DEIXANDO DE LADO
TODOS OS OBSTÁCULOS,
NÃO HÁ *DUKKHA*
EM QUEM NADA POSSUI
— DESAPEGO
DA MENTALIDADE/MATERIALIDADE
(NOME/FORMA).

DHP 221

QUEM CONTÉM A RAIVA QUE SURGE
DE IGUAL MODO COMO
A CONTER UMA CARROÇA EM MOVIMENTO,
ESSE EU DIGO SER
UM VERDADEIRO COCHEIRO.
OS DEMAIS
APENAS SEGURAM AS RÉDEAS.

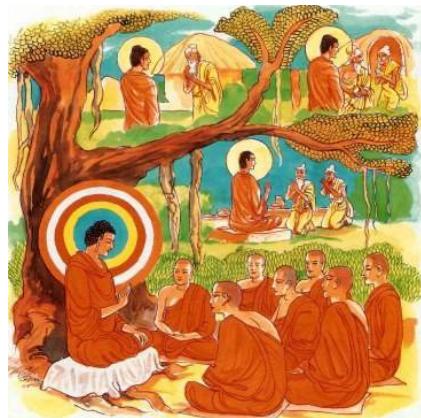
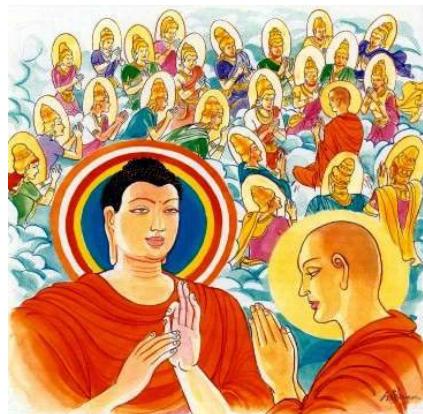
DHP 222



CONQUISTE A RAIVA
COM A NÃO-RAIVA,
CONQUISTE O MAL
COM O BEM;
COM A GENEROSIDADE
CONQUISTE A AVAREZA,
CONQUISTE A MENTIRA
COM A VERDADE.

DHP 223

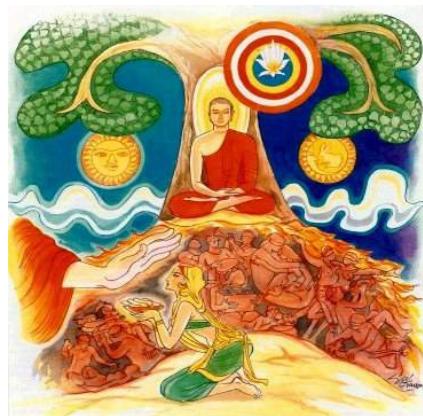
DIGA A VERDADE,
NÃO SINTA RAIVA;
DO POUCO QUE TENHA
DÊ PARA QUEM PRECISA.
POR ESSES TRÊS CAMINHOS
ALGUÉM CHEGA À COMPANHIA
DOS *DEVAS*.

DHP 224

OS SÁBIOS, INOFENSIVOS,
AS AÇÕES COM O CORPO
BEM CONTROLADAS,
REALIZAM O ESTADO IMORTAL
LIBERTOS DO SOFRIMENTO.

DHP 225

SEMPRE VIGILANTE,
TREINANDO DIA E NOITE,
DECIDIODO POR *NIBBANA*,
AS SUAS IMPUREZAS
SÃO DESTRUÍDAS.

DHP 226



ESTE É UM ANTIGO DITADO, ATULA,
NÃO DITO APENAS
NOS DIAS DE HOJE:

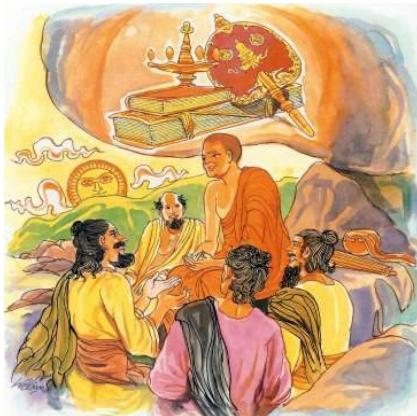
‘QUEM PERMANECE EM SILENCIO
É CENSURADO,
CENSURADOS SÃO OS QUE FALAM DEMAIS
E CENSURADOS SÃO OS QUE
FALAM COM MODERAÇÃO’.

NINGUÉM NO MUNDO ESCAPA DA CENSURA.

DHP 227

NUNCA HOUVE,
NUNCA HAVERÁ,
TAMPOUCO AGORA HÁ
ALGUÉM QUE SEJA SEMPRE
CENSURADO,
OU ALGUÉM QUE SEJA SEMPRE
ELOGIADO.

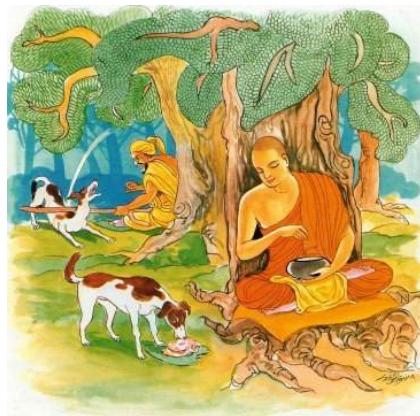
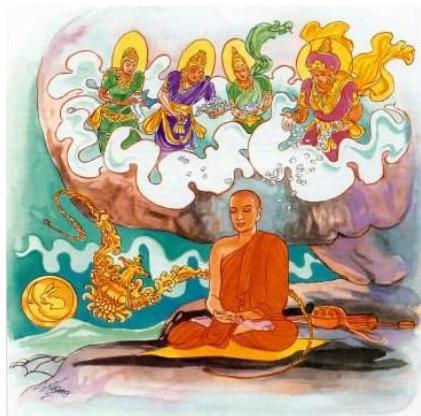
DHP 228



MAS AQUELES QUE SÃO INTELIGENTES,
SÁBIOS,
TENDO OBSERVADO
DIA APÓS DIA,
ELOGIAM AQUELE QUE TEM
CONDUTA IMACULADA,
DOTADO DE VIRTUDE E
SABEDORIA.

DHP 229

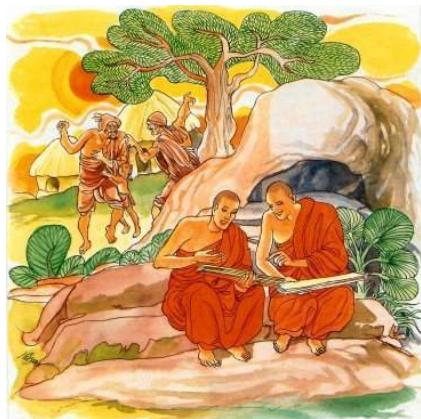
QUEM OUSARIA CENSURÁ-LO,
TÃO PURO COMO
O OURO REFINADO?
ELE É ELOGIADO
PELOS **DEVAS**,
BRAHMA TAMBÉM O ELOGIA.

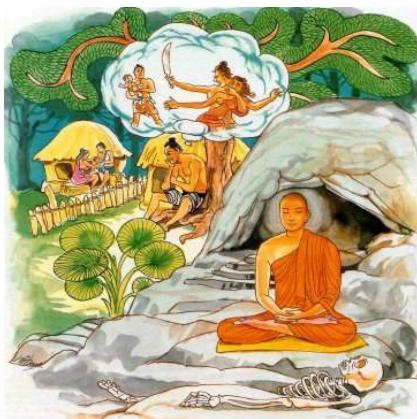
DHP 230

PROTEJA-SE
DAS AÇÕES GROSSEIRAS.
COM O CORPO
BEM CONTROLADO,
TENDO ABANDONADO
A CONDUTA RUIM,
TREINE NAQUILO
QUE É BOM.

DHP 231

PROTEJA-SE
DA LINGUAGEM GROSSEIRA,
COM A LINGUAGEM
BEM CONTROLADA,
TENDO ABANDONADO
A CONDUTA VERBAL RUIM,
TREINE NAQUILO
QUE É BOM.

DHP 232



PROTEJA-SE
DOS PENSAMENTOS GROSSEIROS.
COM OS PENSAMENTOS
BEM CONTROLADOS,
TENDO ABANDONADO
A CONDUTA MENTAL RUIM,

TREINE NAQUILO
QUE É BOM.

DHP 233

CONTIDOS NO CORPO
SÃO OS SÁBIOS,
NA LINGUAGEM TAMBÉM
ELES SÃO CONTIDOS,
DA MESMA FORMA SÃO CONTIDOS
NA MENTE,
SÃO PERFEITAMENTE CONTIDOS.

DHP 234



18.

MALAVAGGA

IMPUREZAS



VOCÊ AGORA ESTÁ COMO
UMA FOLHA MURCHA.

OS MENSAGEIROS DA MORTE
O AGUARDAM.
ESTANDO NO LIMIAR
DA SUA PARTIDA,
SEM TER FEITO PROVISÕES
PARA A JORNADA.

DHP 235

SEJA UMA ILHA
PARA VOCÊ MESMO.

ESFORCE-SE COM RAPIDEZ

E TORNE-SE SÁBIO.

LIVRE DE IMPUREZAS

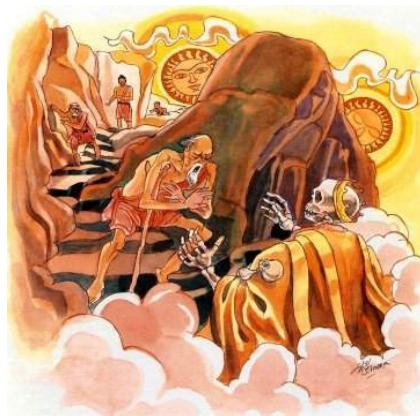
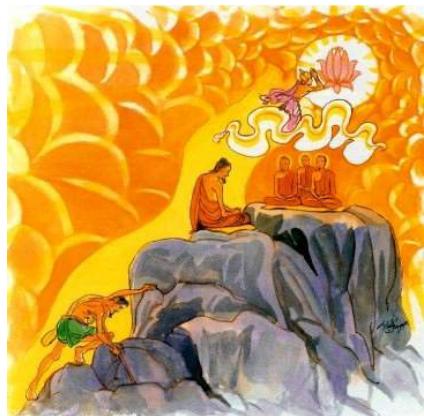
E DESAPAIXONADO,

VOCÊ IRÁ PARA O PLANO CELESTIAL

DOS NOBRES.

NOTA 1

DHP 236



A SUA VIDA AGORA
CHEGOU AO FIM.

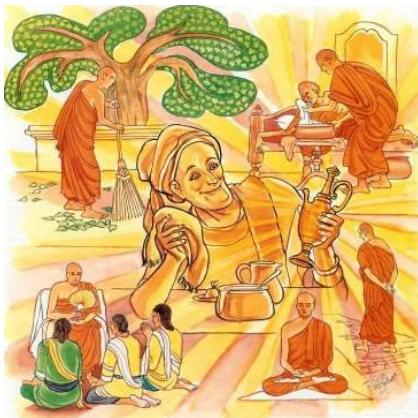
VOCÊ ESTÁ A CAMINHO
DO SENHOR DA MORTE.

AO LONGO DO CAMINHO
NÃO HÁ DESCANSO.

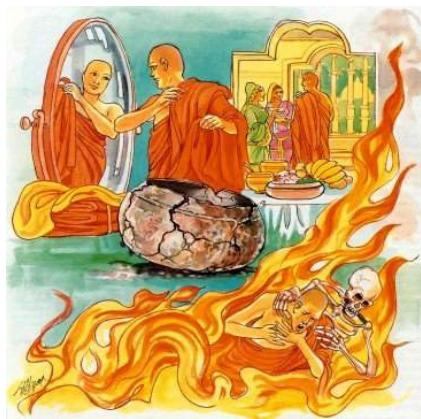
PROVISÕES TAMPOUCO
VOCÊ DISPÕE.

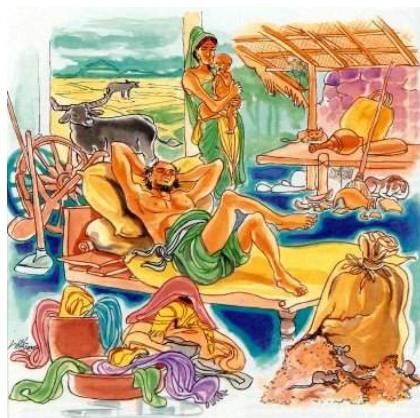
DHP 237

SEJA UMA ILHA
PARA VOCÊ MESMO.
ESFORCE-SE COM RAPIDEZ
E TORNE-SE SÁBIO.
LIVRE DE IMPUREZAS
E DESAPAIXONADO,
VOCÊ NÃO RETORNARÁ
PARA O NASCIMENTO E MORTE.

DHP 238

TAL COMO A FERRUGEM
ORIGINADA DO FERRO
DEVORA ELA MESMA O FERRO,
ASSIM TAMBÉM
AS PRÓPRIAS AÇÕES
CONDUZEM A UM DESTINO RUIM.

DHP 240



A NÃO REPETIÇÃO
É A IMPUREZA DAS ESCRITURAS;
O DESLEIXO,
A IMPUREZA DO LAR;
O DESALINHO,
A IMPUREZA DA BELEZA;
A NEGLIGÊNCIA,
A IMPUREZA DE QUEM QUER TER CONTROLE.

NOTA 2

DHP 241

A CONDUTA RUIM
É A IMPUREZA NO HOMEM;
A AVAREZA,
A IMPUREZA NO DOADOR.
AS IMPUREZAS SÃO DE FATO RUINS
— NESTE MUNDO
OU NO PRÓXIMO.

DHP 242



A PIOR DE TODAS AS IMPUREZAS
É A IGNORÂNCIA
— A PIOR DE TODAS.
ABANDONEM ESSA IMPUREZA
E ASSIM
LIVREM-SE DAS IMPUREZAS,
BHIKKHUS!

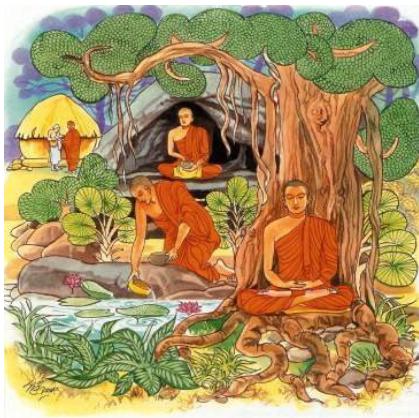
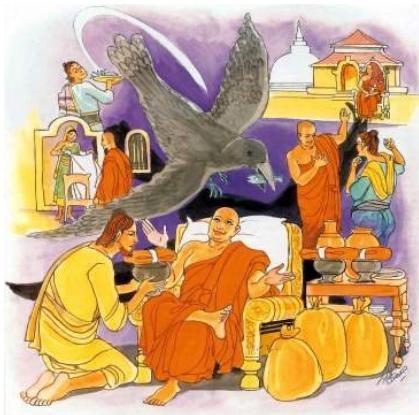
DHP 243

FÁCIL É A VIDA

DE UM DESAVERGONHADO

— IMPUDENTE COMO UM CORVO,
MALEDICENTE, PRESUNÇOSO,
ARROGANTE E CORROMPIDO.

DHP 244



MAS DIFÍCIL É A VIDA
DE QUEM É MODESTO,

SEMPRE EM BUSCA
DA PURIFICAÇÃO,
DESAPEGADO, HUMILDE,
VIVENDO IMACULADO
E COM DISCERNIMENTO.

DHP 245

QUEM NO MUNDO
DESTRÓI A VIDA,
DIZ PALAVRAS FALSAS,
TOMA AQUILO QUE
NÃO É DADO LIVREMENTE,
COMETE ADULTÉRIO...

DHP 246





...OU TEM O VÍCIO DE
BEBIDAS EMBRIAGANTES:
QUEM COM ABANDONO
TEM ESSE COMPORTAMENTO
EXTIRPA A SUA PRÓPRIA RAIZ
NESTE MESMO MUNDO.

DHP 247

POR TANTO, AMIGO,
LEMBRE-SE DISTO:
AS AÇÕES RUINS
SÃO DIFÍCEIS DE CONTER.
NÃO PERMITA QUE A COBIÇA
E A RAIVA
O ARRASTEM
PARA O SOFRIMENTO PROLONGADO.

DHP 248

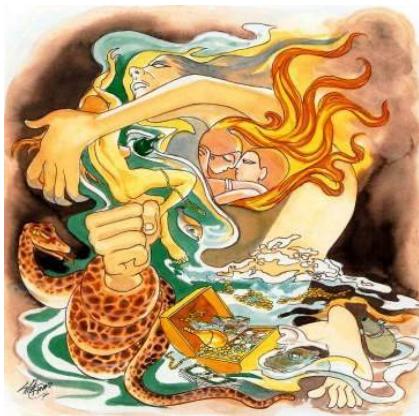
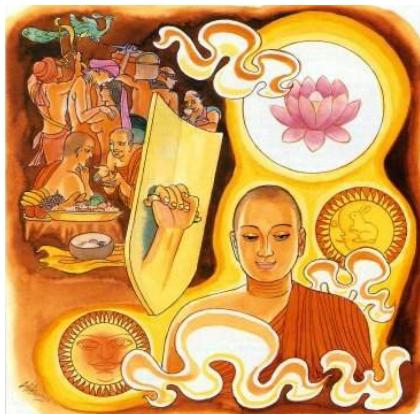


AS PESSOAS DÃO
COM BASE NA FÉ,
COM CLARIDADE E SERENA CONFIANÇA.
DESCONTESTE COM AS OFERENDAS,
COM A COMIDA E A BEBIDA
RECEBIDAS DOS OUTROS,
ELE NÃO IRÁ DESFRUTAR DA CONCENTRAÇÃO
NEM DURANTE O DIA
NEM À NOITE.

Nota 3

DHP 249

MAS QUEM EXTIRPOU,
DESENRAIZOU,
DESTRUIU O DESCONTENTAMENTO
DA MENTE
DE FATO IRÁ DESFRUTAR DA CONCENTRAÇÃO
DURANTE O DIA
E À NOITE.

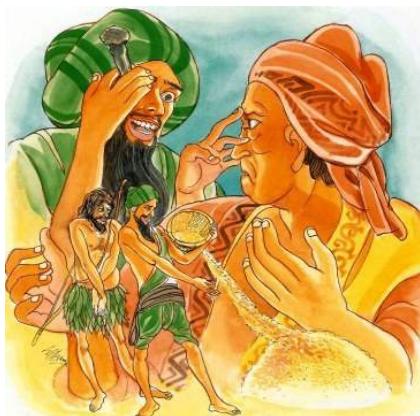
DHP 250

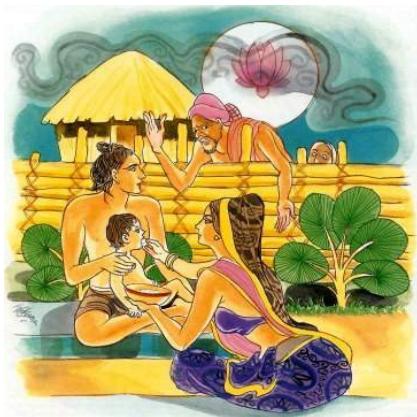
NÃO HÁ FOGO IGUAL
À PAIXÃO
NEM AGARRAMENTO IGUAL
À RAIVA;
SEM IGUAL É
A REDE DA DELUSÃO;
NENHUM RIO IGUAL
AO DESEJO.

Nota 4

DHP 251

FÁCEIS DE SEREM VISTOS
SÃO OS DEFEITOS DOS OUTROS,
DIFÍCEIS MESMO DE VER
SÃO OS NOSSOS;
OS DEFEITOS DOS OUTROS SÃO REVELADOS
COMO NO ATO DE SEPARAR A CASCA DO GRÃO,
MAS OS SEUS PRÓPRIOS DEFEITOS
VOCÊ ESCONDE
COMO O TRAPACEIRO ESCONDE
A JOGADA PERDIDA.

DHP 252



QUEM SEMPRE BUSCA DEFEITOS
NOS OUTROS
— CONSTANTEMENTE CRITICANDO —
AS SUAS IMPUREZAS
SE INCREMENTAM,
ESTANDO DISTANTE
DA DESTRUIÇÃO DAS IMPUREZAS.

NOTA 5

DHP 253

NO CÉU NÃO HÁ
NENHUM CAMINHO,
NENHUM CONTEMPLATIVO
DO LADO DE FORA.
AS MASSAS SE DELEITAM
COM A PROLIFERAÇÃO,
OS **TATHAGATAS** ESTÃO LIVRES
DA PROLIFERAÇÃO.

NOTA 6

DHP 254



NOTA 7

NO CÉU NÃO HÁ
NENHUM CAMINHO,
NENHUM CONTEMPLATIVO
DO LADO DE FORA.
AQUILO QUE É CONDICIONADO
NÃO É ETERNO,
NÃO HÁ VACILAÇÃO
NOS **BUDAS**.

DHP 255

NOTAS – 18. MALAVAGGA

► **NOTA 1: VERSO 236** — *ARIYABHUMI*: o plano celestial dos nobres são as moradas puras. As moradas puras são os cinco mundos superiores do  REINO

DA-MATÉRIA-SUTIL: *AKANITTHA DEVA, SUDASSI DEVA, SUDASSA DEVA, ATAPPA DEVA e AVIHA DEVA*. Aqueles que não retornam — ou *ANAGAMIS* — renascem nesses mundos.



► **NOTA 2: VERSO 241** — *Não-repetição* significa a falta de memorização que conduz ao esquecimento, quer seja de ensinamentos religiosos ou científicos.



► **NOTA 3: VERSO 249** — *SAMADHI*: concentração que corresponde aos quatro *JHNAS*.



► **NOTA 4: VERSO 251** — *RAGASAMO, DOSASAMO, MOHASAMAM, TANHASAMA*: as impurezas da mente são comparadas a vários tipos de calamidades: a **paixão** é comparada ao fogo, a um incêndio; a **raiva** é algo que agarra; a **ignorância** ou **delusão** é comparada a uma rede; o **desejo**, à

correnteza furiosa de um rio. Essas comparações em termos físicos ajudam a entender as impurezas da mente.



► **NOTA 5: VERSO 253** — A destruição das impurezas corresponde ao fruto do estado de *ARAHANT*.



► **NOTA 6: VERSO 254** — No céu não é possível discernir pegadas; do mesmo modo, do lado de fora — ou seja, fora da revelação do *BUDA* — não são encontrados contemplativos que tenham realizado os quatro caminhos e os seus frutos.

Proliferação — veja *PAPAÑCA* no glossário.



► **NOTA 7: VERSO 255** — *SANKHARA*: condicionado, fabricado. Qualquer coisa formada ou criada por condições.

INJITA — vacilação; significa que não há nenhum tipo de impedimento como por exemplo o desejo, presunção etc. através do qual os *BUDAS* poderiam considerar os *SANKHARAS* como eternos.



19.

DHAMMATTHAVAGGA
JUSTO

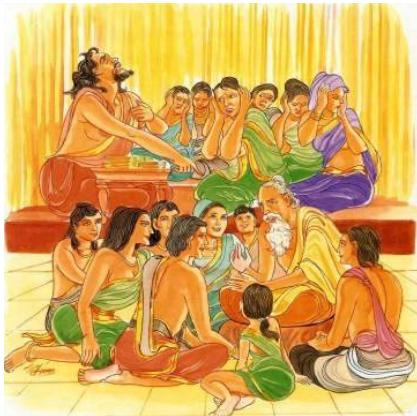


NÃO É JUSTO
QUEM JULGA
APRESSADAMENTE.
UM SÁBIO DEVE
INVESTIGAR
O CERTO E O ERRADO.

DHP 256

QUEM NÃO É ARBITRÁRIO
AO JULGAR OS OUTROS,
MAS JULGA
COM IMPARCIALIDADE
DE ACORDO COM O **DHAMMA**,
ESSE SÁBIO É
UM GUARDIÃO DO **DHAMMA**
— UM JUSTO.

DHP 257

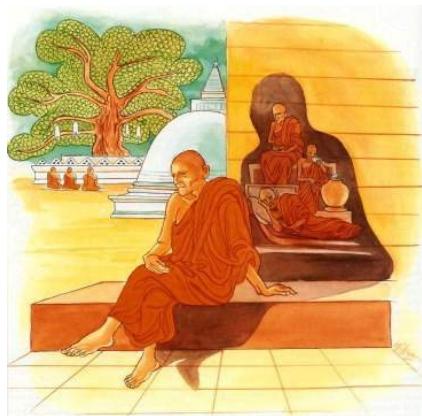


NÃO É FALANDO MUITO
QUE ALGUÉM É SÁBIO.
LIVRE DA INIMIZADE,
SEGURO,
DESTEMIDO,
ESSE É O SÁBIO.

DHP 258

NÃO É POR FALAR MUITO
QUE ALGUÉM É HÁBIL
NO **DHAMMA**,

MAS MESMO TENDO OUVIDO POUCO,
DILIGENTE,
REALIZANDO O **DHAMMA**,
ELE DE FATO
É HÁBIL NO **DHAMMA**.

DHP 259

Nota 1

DHP 260

APENAS OS CABELOS GRISALHOS
NÃO FAZEM UM ANCIÃO
— ISSO É SIMPLESMENTE
VELHICE,
ALGUÉM QUE ENVELHECEU
EM VÃO.

COM A VERDADE,
VIRTUDE,
SEM CAUSAR DANO,

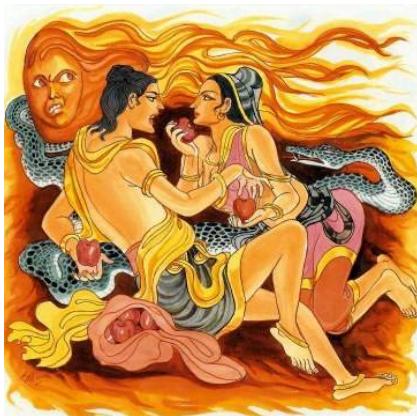
CONTIDO E CONTROLADO,
SÁBIO
E LIVRE DAS IMPUREZAS,

ESSE DE FATO É
UM ANCIÃO.

Nota 2

DHP 261



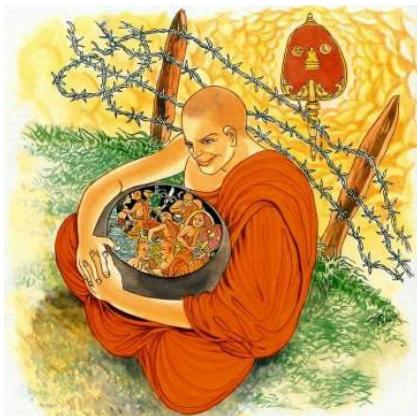
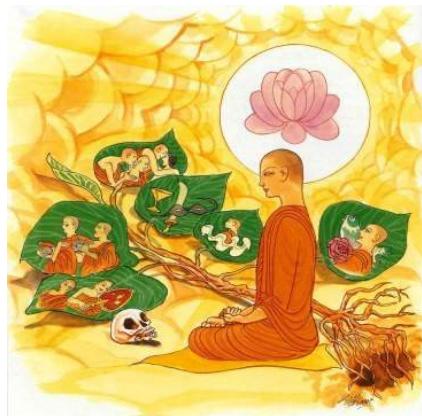


NÃO PELA ELOQUÊNCIA
OU PELA BELA APARÊNCIA
UMA PESSOA É BELA
SE ELA FOR INVEJOSA,
EGOÍSTA,
ENGANADORA.

DHP 262

BELO É AQUELE
EM QUEM ESSAS QUALIDADES FORAM
COMPLETAMENTE DESCARTADAS,
DESENRAIZADAS,
TOTALMENTE DESTRUÍDAS.
UM SÁBIO PURIFICADO DA RAIVA
DE FATO TEM BOA ÍDOLE.

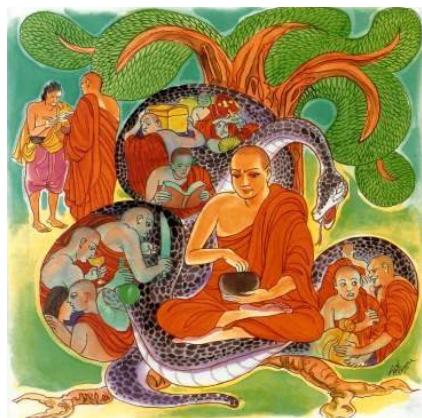
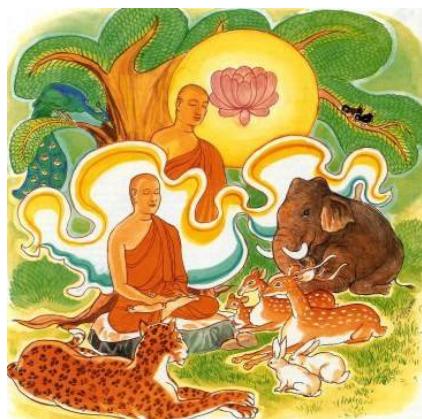
DHP 263



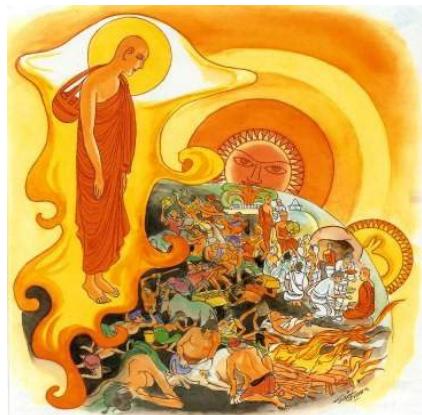
NÃO É RASPANDO A CABEÇA
QUE ALGUÉM INDISCIPLINADO
E ENGANADOR
SE Torna
UM CONTEMPLATIVO.
COMO PODE ALGUÉM
TOMADO PELO DESEJO
E A COBIÇA
SER UM CONTEMPLATIVO?

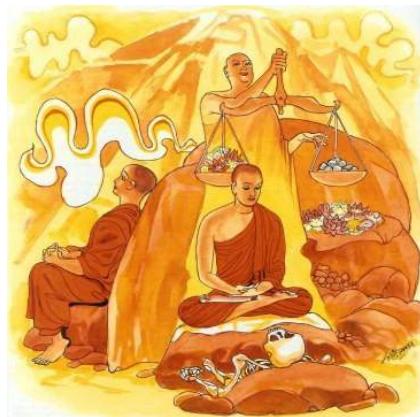
DHP 264

QUEM SUBJUGA O MAL
PEQUENO OU GRANDE
É CHAMADO CONTEMPLATIVO,
PORQUE SUPEROU
TODO O MAL.

DHP 265

VIVENDO A VIDA SANTA,
TRANSCENDENDO O MERITÓRIO
E O DEMERITÓRIO,
TENDO COMPREENDIDO
O MUNDO,
ELE DE FATO É UM
BHIKKHU.

DHP 267



NÃO É ATRAVÉS DO SILÊNCIO
QUE ALGUÉM TOLO
E CONFUSO

SE TORNAR UM SÁBIO.

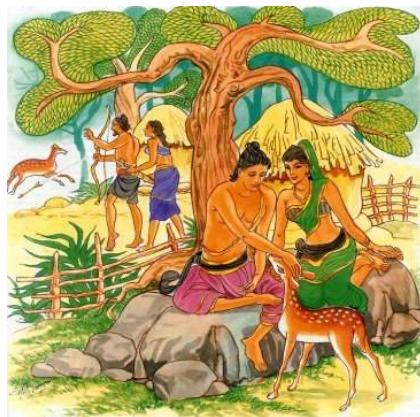
AQUELE QUE É SÁBIO,
COMO SE TIVESSE UMA BALANÇA,
PESA
E ADOTA APENAS AQUELLO QUE É BOM.

DHP 268

POR ESSA RAZÃO
ELE É UM SÁBIO.

AQUELE QUE COMPREENDE
AMBOS OS MUNDOS
É ASSIM CHAMADO SÁBIO.

DHP 269

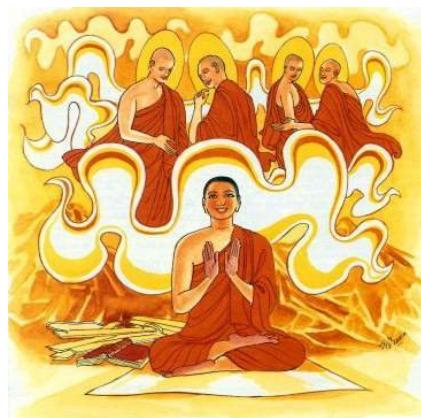


ELE NÃO É UM NOBRE
AO CAUSAR DANO AOS SERES VIVOS.

INOFENSIVO,
ELE É UM NOBRE.

DHP 270

NÃO É APENAS PELA VIRTUDE
E AUSTERIDADES,
OU POR MUITO APRENDIZADO,
OU PELA CONCENTRAÇÃO,
OU POR VIVER EM ISOLAMENTO...

DHP 271

...OU POR PENSAR:

‘EU DESFRUTO DA FELICIDADE DA RENÚNCIA
QUE NÃO É EXPERIMENTADA PELOS MUNDANOS’,
QUE VOCÊS BHIKKHUS
DEVERIAM ESTAR SATISFEITOS,
NÃO TENDO ALCANÇADO
A DESTRUIÇÃO DAS IMPUREZAS.

DHP 272

NOTAS — 19. DHAMMATTHAVAGGA

► **NOTA 1:** VERSO 260 — ‘Ancião’ — *THERA* em *PALI* — em termos literais significa *alguém que é firme ou estável*. Esse é um termo aplicável a *BHIKKHUS* que tenham pelo menos dez *VASSA* — dez anos de ordenação.

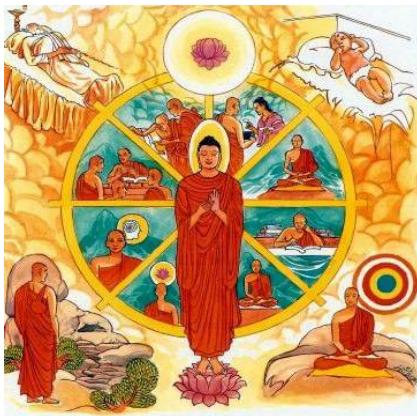


► **NOTA 2:** VERSO 261 — ‘Verdade’: as Quatro Nobres Verdades.

‘Livre das impurezas’: através dos Quatro Caminhos Supramundanos.



20.
MAGGAVAGGA
○ CAMINHO



DE TODOS OS CAMINHOS,
o CAMINHO ÓCTUPLO É O MELHOR;

DE TODAS AS VERDADES,
as QUATRO NOBRES VERDADES É A MELHOR;

DE TODOS OS ESTADOS,
o DESAPEGO É O MELHOR;

DE TODA A HUMANIDADE,
AQUELE QUE VÊ É O MELHOR.

NOTA 1

DHP 273

ESSE É O ÚNICO CAMINHO
— NÃO HÁ UM OUTRO —
PARA A PURIFICAÇÃO DA VISÃO.

SIGA ESSE CAMINHO,
ASSIM DESORIENTANDO MARA.

NOTA 2

DHP 274



NOTA 3

DHP 275

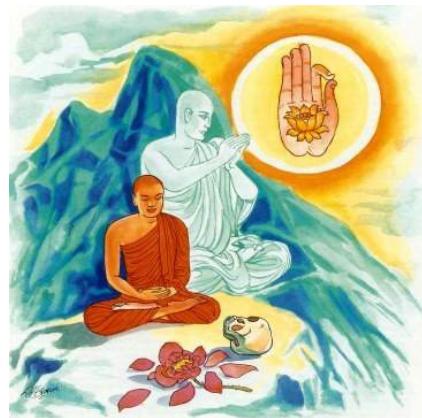
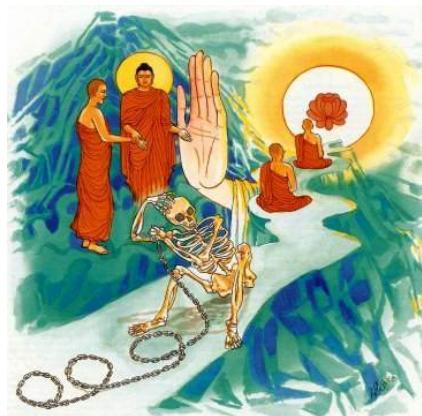
SEGUINDO ESSE CAMINHO
SERÁ O FIM DE DUKKHA.

TENDO COMPREENDIDO
COMO REMOVER A FLECHA,
LHES ENSINEI O CAMINHO.

Os TATHAGATAS

APENAS ENSINAM O CAMINHO,
VOCÊS DEVEM FAZER O ESFORÇO.

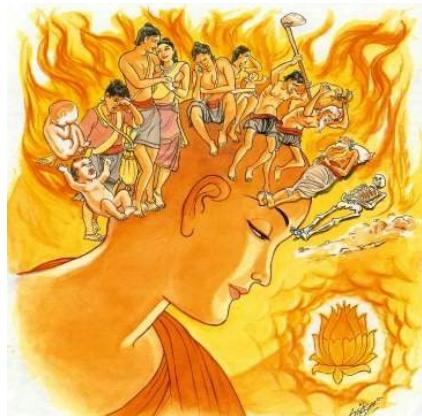
SEGUINDO O CAMINHO,
MEDITADORES
— COM OS JHNANAS —
SE LIBERTARÃO DOS GRILHÕES
DE MARA.

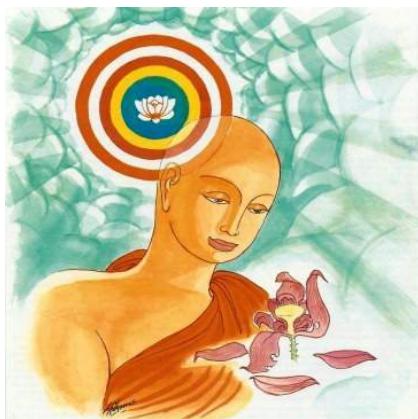
NOTA 4*DHP 276*

‘TODAS AS COISAS CONDICIONADAS
SÃO IMPERMANENTES’.
QUANDO ALGUÉM VÊ ISSO
COM DISCERNIMENTO
E SE DESECANTA DO SOFRIMENTO,
ESSE É O CAMINHO
PARA A PURIFICAÇÃO.

DHP 277

‘TODAS AS COISAS CONDICIONADAS
SÃO INSATISFATÓRIAS’.
QUANDO ALGUÉM VÊ ISSO
COM DISCERNIMENTO
E SE DESECANTA DO SOFRIMENTO,
ESSE É O CAMINHO
PARA A PURIFICAÇÃO.

DHP 278



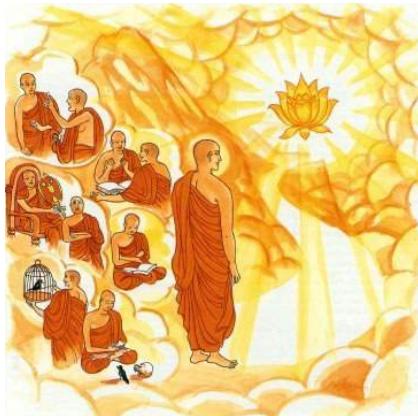
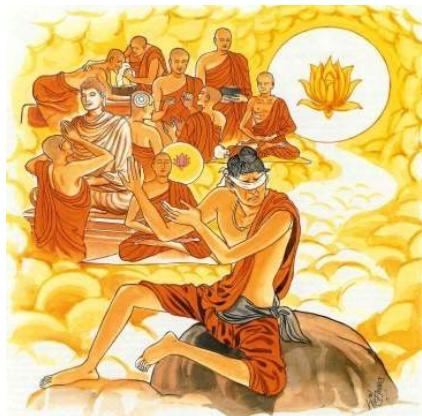
**'TODOS OS DHAMMAS SÃO
NÃO-EU'.**
QUANDO ALGUÉM VÊ ISSO
COM DISCERNIMENTO
E SE DESENCANTA DO SOFRIMENTO,
ESSE É O CAMINHO
PARA A PURIFICAÇÃO.

Nota 5

DHP 279

OCIOSO
SEM SE ESFORÇAR QUANDO DEVE
— EMBORA JOVEM E VIGOROSO —,
TOMADO PELA PREGUIÇA
E PENSAMENTOS INÚTEIS,
NÃO ENCONTRARÁ O CAMINHO
PARA A SABEDORIA.

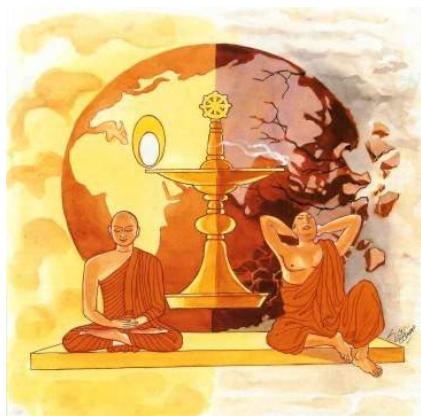
DHP 280



VIGIANDO A LINGUAGEM,
COM A MENTE
BEM CONTROLADA,
SEM PRATICAR AÇÕES INÁBEIS
COM O CORPO.
ASSIM DEVE ALGUÉM PURIFICAR
ESSES TRÊS MEIOS PARA REALIZAR KAMMA
E CONQUISTAR O CAMINHO
DECLARADO PELO GRANDE SÁBIO.

DHP 281

DO EMPENHO
NASCE A SABEDORIA;
SEM EMPENHO
A SABEDORIA MÍNGUA:
CONHECENDO ESSES DOIS CAMINHOS
— O DO PROGRESSO E O DO DECLÍNIO —,
QUE ELE EXORTE A SI MESMO
PARA QUE A SABEDORIA
SE INCREMENTE.

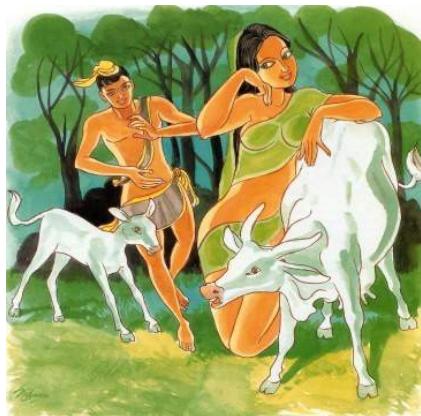
DHP 282

Nota 6

CORTEM A FLORESTA
MAS NÃO A ÁRVORE
— VISTO QUE É DA FLORESTA
QUE NASCE O MEDO.
TENDO CORTADO A FLORESTA,
PERMANEÇAM
LIVRES DA FLORESTA.

DHP 283

ENQUANTO A MAIS SUTIL
DAS PAIXÕES
NÃO FOR ELIMINADA,
A MENTE
ESTARÁ AGRILHOADA
— TAL COMO UM BEZERRO
À SUA MÃE.

DHP 284



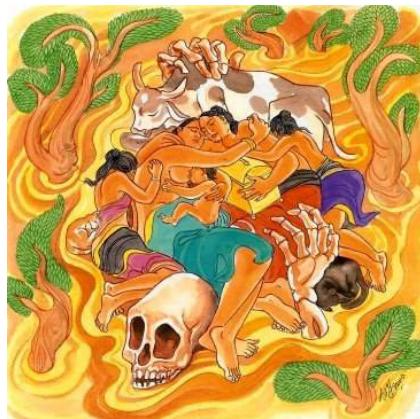
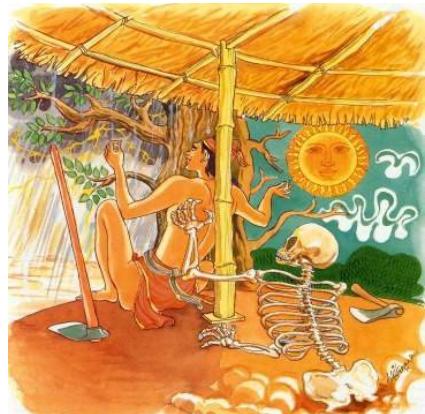
ELIMINE A AFEIÇÃO
TAL COMO UMA MÃO
QUE COLHE UMA FLOR DE LÓTUS
NO OUTONO.
CULTIVE ESTE CAMINHO PARA A PAZ
— **NIBBANA** —,
TAL COMO ENSINADO PELO ABENÇOADO.

DHP 285

‘AQUI PERMANECEREI DURANTE AS CHUVAS:
AQUI NO INVERNO, AQUI NO VERÃO.’

ASSIM PENSA O TOLO,
SEM SE DAR CONTA DO PERIGO
(DA MORTE).

DHP 286

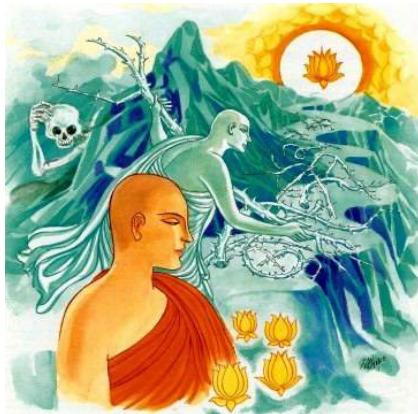


COM A MENTE
TOMADA PELO APEGO,
DELEITANDO-SE COM OS FILHOS
E OS REBANHOS,
A MORTE O ENCONTRA
E ARRASTA
TAL COMO UMA GRANDE INUNDAÇÃO
ARRASTA UM VILAREJO SONOLENTO.

DHP 287

QUEM É TOMADO PELA MORTE
NÃO TEM A PROTEÇÃO
DE COMPATRIOTAS.

NÃO TEM NINGUÉM
PARA SALVÁ-LO,
QUER SEJAM FILHOS,
PAI OU PARENTES.

DHP 288

TENDO COMPREENDIDO ESSA REALIDADE,
QUE O VIRTUOSO
E SÁBIO
SE APRESSE
EM ABRIR O CAMINHO
QUE CONDUZ À **NIBBANA**.

DHP 289

NOTAS — 20. MAGGAVAGGA

► **NOTA 1: VERSO 273** — Caminho Óctuplo e Quatro Nobres Verdades, veja **MAGGA** no glossário.

Desapego — **VIRAGA** em **PALI** — é o completo distanciamento da mente do apego a todos os fenômenos, com a mente desprovida de cobiça e aversão. Através do desapego é realizado o caminho supramundano.

Aquele que vê — é o ser iluminado que vê a realidade dos fenômenos tal como ela na verdade é.

► **NOTA 2: VERSO 274** — **VISUDDHIYA DASSANASSA**: Purificação da visão ou purificação do *insight*.

► **NOTA 3: VERSO 275** — Veja **DUKKHA**. Quanto ao significado de ‘flecha’ veja o  **SALLA-SUTTA**.

► **NOTA 4: VERSO 276** — Veja o significado de **TATHAGATA** no glossário. Leia sobre os  **JHANAS**.

► **NOTA 5: VERSO 279** — Veja **DHAMMA** no glossário.

► **NOTA 6: VERSO 283** — Cortem a floresta das contaminações, pois das contaminações nasce o medo. Tendo eliminado as contaminações, **NIBBANA** é realizado. Não cortar a árvore significa não mortificar o corpo.

21.

PAKINNAVAGGA

MISCELÂNEA

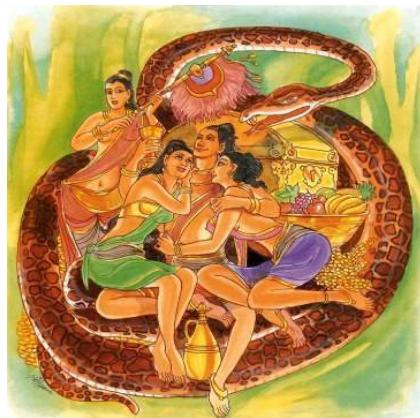
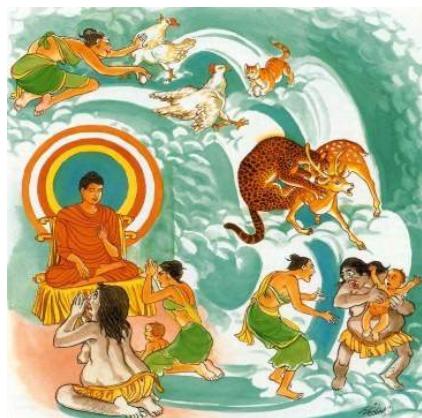


SE
PELA RENÚNCIA
A UMA FELICIDADE INFERIOR
É POSSÍVEL ALCANÇAR
UMA FELICIDADE SUPERIOR,
QUE O HOMEM SÁBIO
ABANDONE A INFERIOR
PELA SUPERIOR.

DHP 290

QUEM ALMEJA A FELICIDADE
IMPONDO O SOFRIMENTO
AOS DEMAIS,
ENREDADO
PELOS GRILHÕES DA RAIVA
NÃO SE LIBERTA DA RAIVA.

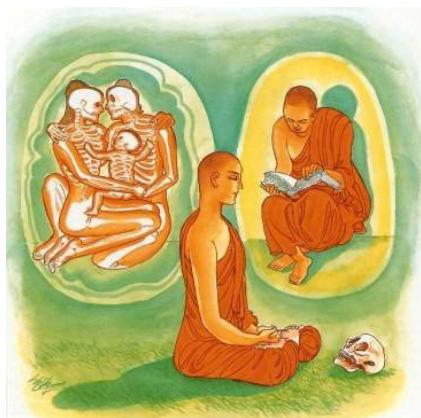
DHP 291



AQUILO QUE DEVE SER FEITO
NÃO É FEITO,
É FEITO AQUILO QUE
NÃO O DEVE SER;
AS IMPUREZAS PROLIFERAM
NAQUELES QUE SÃO ARROGANTES
E NEGLIGENTES.

DHP 292

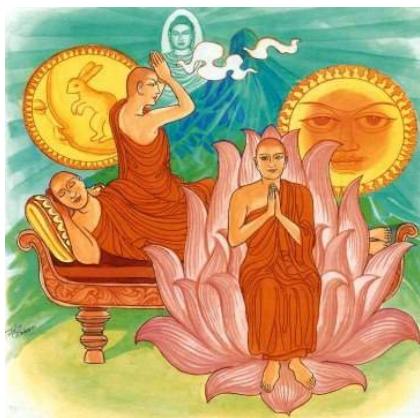
COM DETERMINAÇÃO
PRATICANDO A ATENÇÃO PLENA NO CORPO,
SEM FAZER AQUILO
QUE NÃO DEVE SER FEITO,
COM ATENÇÃO PLENA
E PLENA CONSCIÊNCIA,
AS IMPUREZAS CESSAM.

NOTA 1*DHP 293***NOTA 2***DHP 294*

ANIQUILANDO A MÃE,
O PAI
E OS DOIS REIS GUERREIROS,
DESTRUINDO UM REINO
JUNTO COM O SEU TESOUROIRO,
INCÓLUME SEGUE
O VERDADEIRO **BRÂMANE**.

ANIQUILANDO A MÃE,
O PAI
E OS DOIS REIS GUERREIROS,
BEM COMO
OS CINCO TIGRES,
INCÓLUME SEGUE
O VERDADEIRO **BRÂMANE**.

NOTA 3*DHP 295*

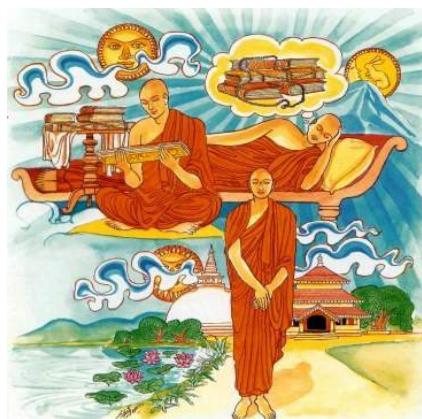


OS DISCÍPULOS DE **GOTAMA**,
SEMPRE DESPERTOS,
CONSTANTEMENTE
DIA E NOITE
CONTÉMPLAM AS QUALIDADES
DO **BUDA**.

DHP 296

OS DISCÍPULOS DE **GOTAMA**,
SEMPRE DESPERTOS,
CONSTANTEMENTE
DIA E NOITE
CONTÉMPLAM AS QUALIDADES
DO **DHAMMA**.

DHP 297



OS DISCÍPULOS DE **GOTAMA**,
SEMPRE DESPERTOS,
CONSTANTEMENTE
DIA E NOITE
CONTÉMPLAM AS QUALIDADES
DA **SANGHA**.

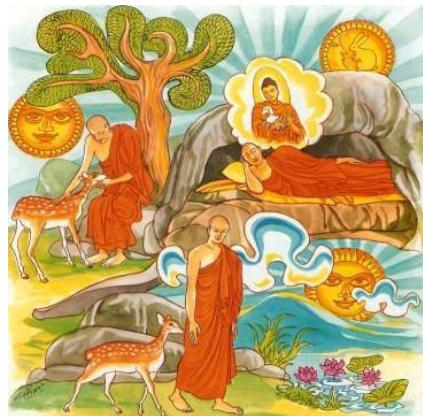
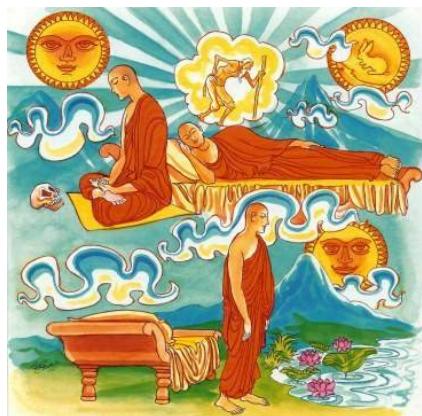
DHP 298

OS DISCÍPULOS DE GOTAMA,
SEMPRE DESPERTOS,
CONSTANTEMENTE
DIA E NOITE

PRATICAM A ATENÇÃO PLENA NO CORPO.

Nota 4

DHP 299



OS DISCÍPULOS DE GOTAMA,
SEMPRE DESPERTOS,
CONSTANTEMENTE
DIA E NOITE
SE DELICIAM COM O CULTIVO
DA MENTE.

DHP 301





DIFÍCIL SEGUIR A VIDA SANTA,
NELA ENCONTRAR O DELEITE.

DIFÍCIL E SOFRIDA É A VIDA EM FAMÍLIA.

SOFRIMENTO É A COMPANHIA
DAQUELES QUE SÃO DIFERENTES.

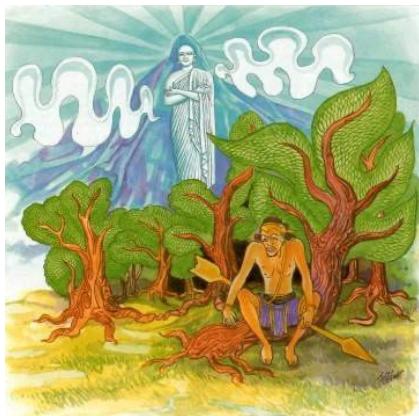
O SOFRIMENTO ACOMPANHA
A PERAMBULAÇÃO NO *SAMSARA*.

PORTANTO, NÃO PERAMBULE SEM RUMO
EM BUSCA DO SOFRIMENTO.

DHP 302

QUEM POSSUI FÉ
E VIRTUDE,
BOA REPUTAÇÃO
E RIQUEZA,
ONDE QUER QUE VÁ
É SEMPRE RESPEITADO.

DHP 303

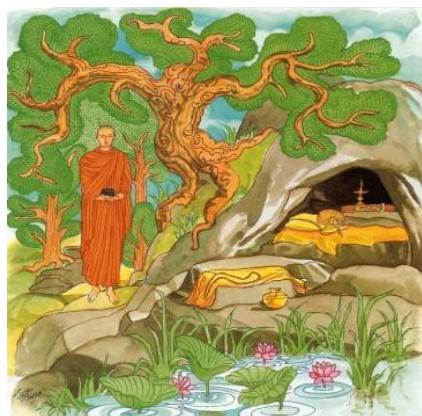


A BONDADE É VISTA
À DISTÂNCIA,
TAL COMO AS MONTANHAS
DO HIMALAIA.
MESMO PRÓXIMOS
OS MALVADOS NÃO SÃO VISTOS,
TAL COMO FLECHAS
LANÇADAS NA ESCURIDÃO DA NOITE.

DHP 304

SÓ AO SENTAR,
SÓ AO DEITAR,
SÓ AO CAMINHAR,
SÓ NO ESFORÇO E NA CONTENÇÃO,
DELICIANDO-SE SÓ
NA FLORESTA.

DHP 305



NOTAS — 21. PAKINNAVAGGA

► **NOTA 1: VERSO 293** — A prática da atenção plena no corpo. Veja o  KAYAGATASATI-SUTTA.



► **NOTA 2: VERSO 294** — Mãe representa o desejo, pai a presunção. Os dois guerreiros representam as ideias baseadas no eternalismo e na aniquilação. O reino são as bases dos sentidos e o tesoureiro o apego. O verdadeiro

Brâmane é o **ARAHANT**.



► **NOTA 3: VERSO 295** — Os cinco tigres são os cinco obstáculos — **NIVARANA**.



► **NOTA 4: VERSO 299** — A prática da atenção plena no corpo. Veja o  KAYAGATASATI-SUTTA.



22.

NIRAYAVAGGA

INFERNO

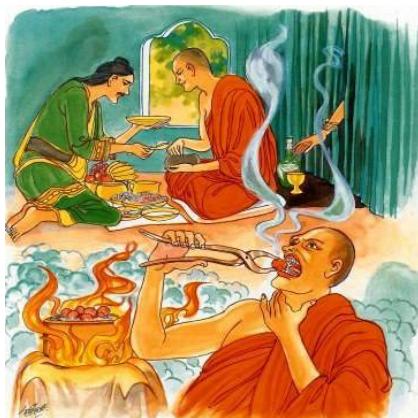
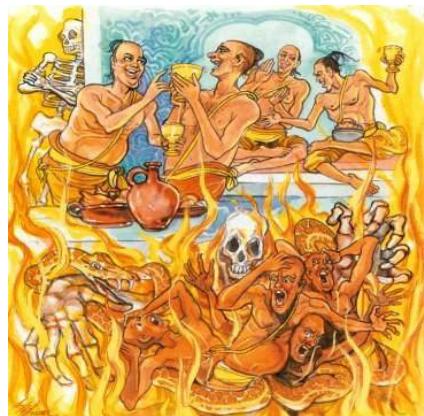


O FALSO ACUSADOR
VAI PARA O INFERNO;
TAMBÉM AQUELE QUE NEGA
O QUE TENHA FEITO.
AMBOS DEPOIS SE TORNAM IGUAIS
— PESSOAS VIS
NO MUNDO ALÉM.

DHP 306

MUITOS IMPOSTORES
VESTEM O MANTO DE COR OCRE,
EMBORA COM CARÁTER RUIM
E DESCONTROLADOS.
DEVIDO ÀS SUAS AÇÕES RUINS
ESSES MALFEITORES
RENASCEM NO INFERNO.

DHP 307

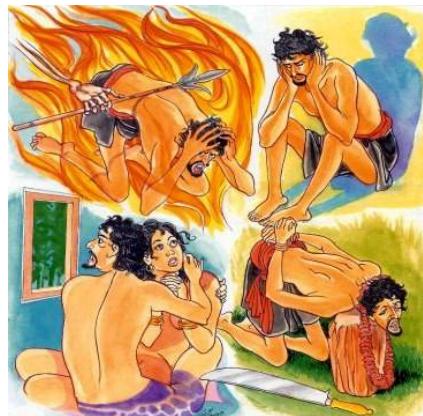


MELHOR QUE ELE ENGULA
UMA BOLA DE FERRO
INCANDESCENTE,
DO QUE ESSE IMORAL
DESCONTROLADO
SE ALIMENTAR DE COMIDA ESMOLADA.

DHP 308

QUATRO INFORTÚNIOS
ACOMETEM AQUELE QUE
COMETE O ADULTÉRIO:

DEMÉRITO,
SONO RUIM,
MÁ REPUTAÇÃO,
RENASCIMENTO NO INFERNO.

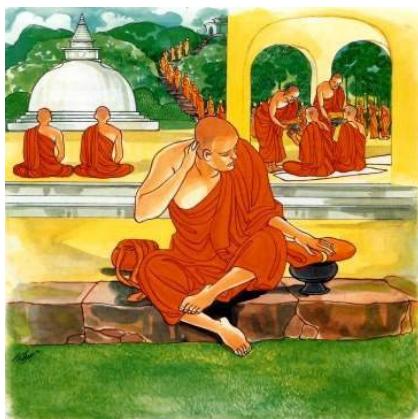
DHP 309

DEMÉRITO E
UM RENASCIMENTO INFELIZ.
BREVE O PRAZER
DE HOMENS E MULHERES
AMEDRONTADOS.
O REI DECRETA PESADA PUNIÇÃO.
PORTANTO, QUE NINGUÉM SEJA
ADÚLTERO.

DHP 310

TAL COMO O CAPIM KUSA
QUE, SE FOR PEGO INCORRETAMENTE,
CORTA AS MÃOS,
ASSIM TAMBÉM
A VIDA DO CONTEMPLATIVO,
VIVIDA INCORRETAMENTE,
ARRASTA-O AO INFERNO.

DHP 311

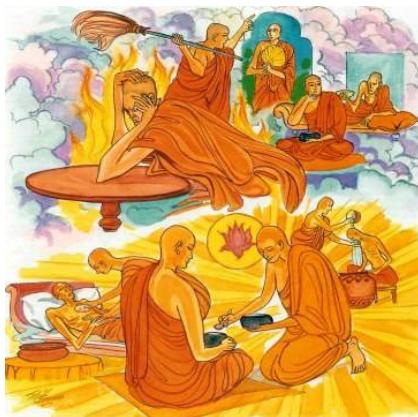
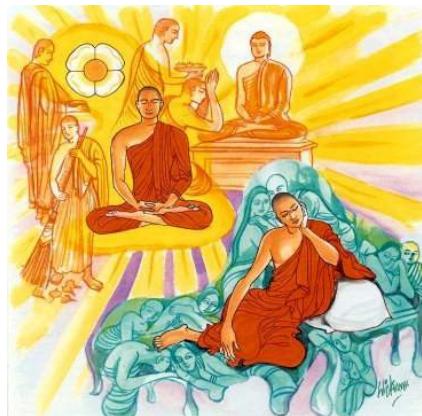


ATOS NEGЛИENTES,
PRÁTICAS CORROMPIDAS,
CELIBATO DUVIDOSO
— NADA DISSO PRODUZ
BONS FRUTOS.

DHP 312

SE ALGO DEVE SER FEITO,
QUE ASSIM SEJA
COM DETERMINAÇÃO.
UMA VIDA MONÁSTICA
NEGЛИENTE
APENAS AGITA
A POEIRA DAS PAIXÕES.

DHP 313

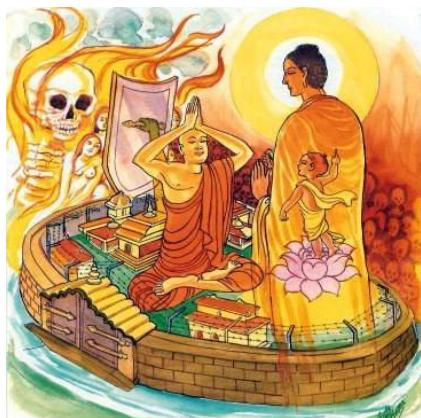


MELHOR NÃO PRATICAR
UMA AÇÃO PREJUDICIAL,
POIS UMA AÇÃO CONDENÁVEL
ATORMENTARÁ
MAIS TARDE.
MELHOR PRATICAR
UMA AÇÃO BENÉFICA
— QUE, PRATICADA,
NÃO ATORMENTA.

DHP 314

TAL COMO UMA CIDADE FRONTEIRIÇA
É PROTEGIDA
INTERNA E EXTERNAMENTE,
ASSIM TAMBÉM VOCÊS DEVEM
SE PROTEGER.

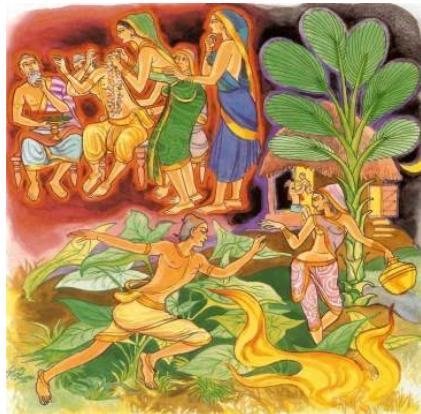
NÃO NEGLIGENCIAIS ESSA OPORTUNIDADE,
POIS QUEM PERDE ESSA OPORTUNIDADE
LAMENTA,
TENDO RENASCIDO NUM ESTADO INFELIZ.

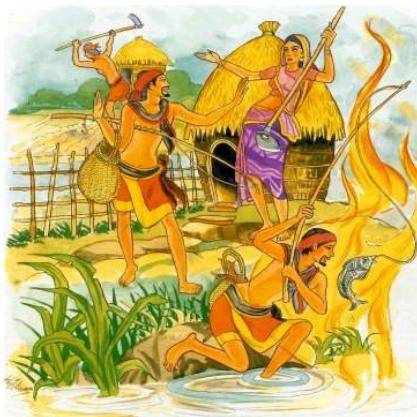
Nota 1*DHP 315*

QUEM SE ENVERGONHA
ONDE NÃO HÁ VERGONHA
MAS ONDE HÁ VERGONHA
NÃO SE ENVERGONHA
— ASSIM ADOTANDO IDEIAS PREJUDICIAIS —,
OS SERES RENASCEM
NO INFERNO.

DHP 316

QUEM VÊ PERIGO
ONDE NÃO HÁ PERIGO
MAS ONDE HÁ PERIGO
NÃO O VÊ
— ASSIM ADOTANDO IDEIAS PREJUDICIAIS —,
OS SERES RENASCEM
NO INFERNO.

DHP 317



QUEM VÊ DEFEITO
ONDE NÃO HÁ DEFEITO
MAS ONDE HÁ DEFEITO
NÃO O VÊ
— ASSIM ADOTANDO IDEIAS PREJUDICIAIS —,
OS SERES RENASCEM
NO INFERNO.

DHP 318

VENDO O DEFEITO
COMO TAL,
TAMBÉM SABENDO ONDE
NÃO HÁ DEFEITO
— ASSIM ADOTANDO IDEIAS CORRETAS —,
OS SERES RENASCEM
NUM DESTINO FELIZ.



DHP 319

NOTAS – 22. NIRAYAVAGGA

► **NOTA 1: VERSO 315** — A oportunidade
são as condições apropriadas para a
prática do caminho Budista.



23.

NAGAVAGGA

○ ELEFANTE



TAL COMO UM ELEFANTE
NUM CAMPO DE BATALHA
RESISTE ÀS FLECHAS
LANÇADAS DOS ARCOS,

ASSIM TAMBÉM
SUORTAREI AS OFENSAS.

HÁ MUITOS, DEVERAS,
QUE NÃO SÃO VIRTUOSOS.

DHP 320

UM ELEFANTE TREINADO
PASSA PELA MULTIDÃO.

O REI MONTA
O ANIMAL TREINADO.

SUPERIOR ENTRE OS HOMENS
SÃO OS DOMESTICADOS

QUE SUORTAM AS OFENSAS.

DHP 321



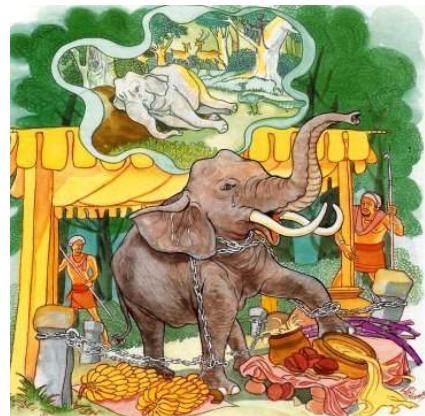
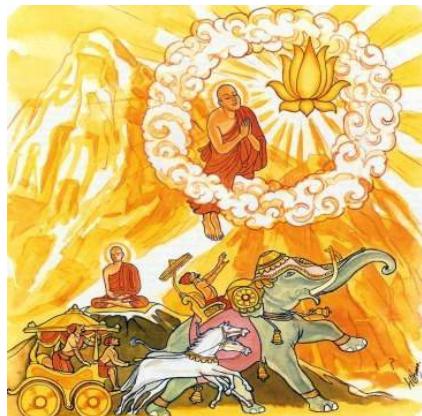
EXCELENTE SÃO AS MULAS
BEM TREINADAS,
OS PUROS-SANGUES DE SINDH,
E UM PODEROSO ELEFANTE.

MELHOR AINDA
É AQUELE DOMESTICADO.

DHP 322

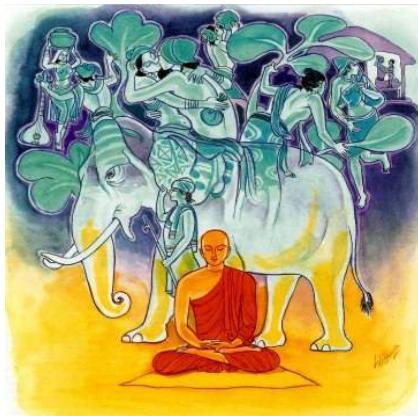
NO ENTANTO
NÃO É COM ESSAS MONTARIAS
QUE ALGUÉM SEGUE
O CAMINHO NÃO TRILHADO
(**NIBBANA**).

SEGUE O CAMINHO
AQUELE COM A MENTE
BEM TREINADA
E DOMESTICADA.

NOTA 1**DHP 323**

ESTÚPIDO E PREGUIÇOSO,
GLUTÃO E DORMINHOCO,
CHAFURDANDO COMO
UM GORDO PORCO DOMÉSTICO,
REPETIDAS VEZES
SEGUE AO RENASCIMENTO.

DHP 324



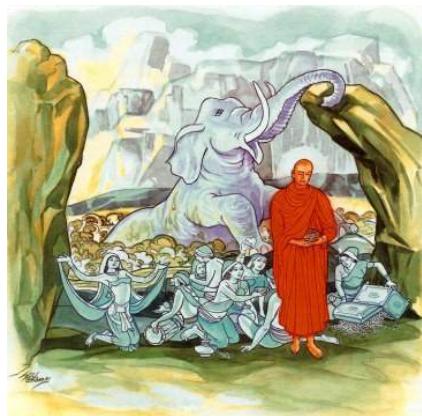
ANTES ESTA MENTE PERAMBULAVA
COMO DESEJAVA,
DE ACORDO COM OS SEUS CAPRICHOS
E PRAZERES.

AGORA
COM SABEDORIA CONTEREI A MENTE,
TAL COMO UM DOMESTICADOR
CONTROLA UM ELEFANTE NO CIO.

DHP 326

DELICIE-SE
SENDO DILIGENTE!
PROTEJA BEM A MENTE!
LIVRE-SE
DO ATOLEIRO DE CONTAMINAÇÕES,
TAL COMO O ELEFANTE
SE LIVRA DO LAMAÇAL.

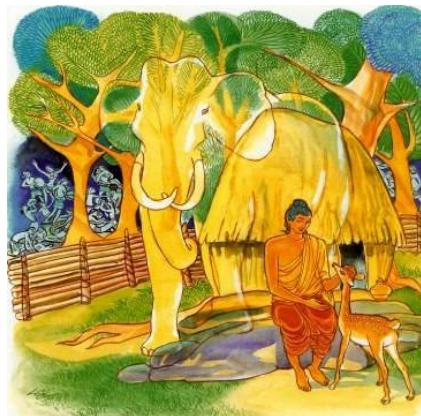
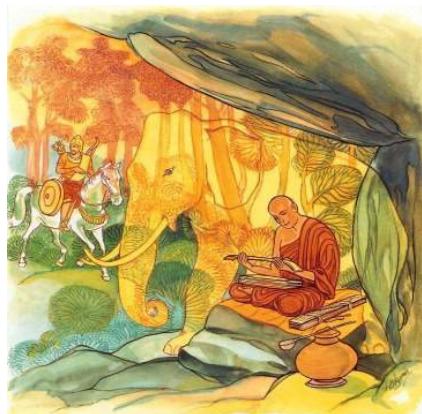
DHP 327



Se,
PARA A PRÁTICA,
VOCÊ ENCONTRAR UM AMIGO
PRUDENTE,
VIRTUOSO E SÁBIO,
PERMANEÇA COM ELE
COM ATENÇÃO PLENA
E ALEGRIA,
SUPERANDO TODAS AS DIFICULDADES.

DHP 328

Se,
PARA A PRÁTICA,
NÃO FOR ENCONTRADO UM AMIGO
PRUDENTE,
VIRTUOSO E SÁBIO,
TAL COMO UM REI
QUE DEIXA PARA TRÁS A TERRA CONQUISTADA
SIGA SÓ,
COMO UM ELEFANTE SOLITÁRIO NA FLORESTA.

DHP 329

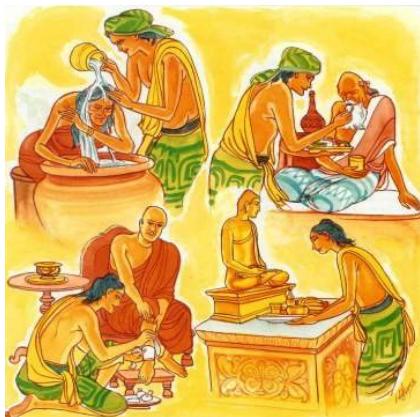
Nota 2

MELHOR É PERMANECER SÓ,
POIS NÃO HÁ COMPANHEIRISMO
COM OS TOLOS.
SEM FAZER O MAL,
DESPREOCUPADO,
PERMANEÇA SÓ,
TAL COMO O ELEFANTE NA FLORESTA.

DHP 330

FELICIDADE É TER AMIGOS
QUANDO SURGE A NECESSIDADE,
FELICIDADE É O CONTENTAMENTO
COM POUCO,
FELICIDADE É O MÉRITO
NO FIM DA VIDA,
FELICIDADE É O ABANDONO DE
TODO SOFRIMENTO.

DHP 331



FELICIDADE NESTE MUNDO

É SERVIR À MÃE,

TAMBÉM FELICIDADE

É SERVIR AO PAI.

NESTE MUNDO FELICIDADE

É SERVIR AOS MONGES,

TAMBÉM FELICIDADE

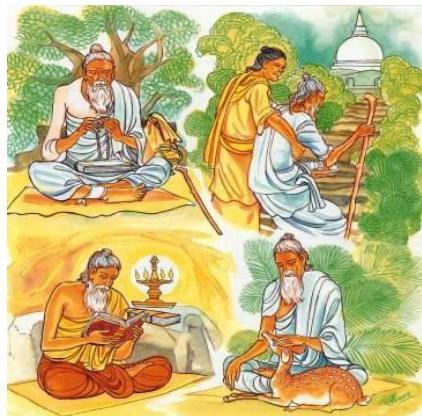
É SERVIR AOS NOBRES.

DHP 332

FELICIDADE É A VIRTUDE
ATÉ O FIM DA VIDA,
E FELICIDADE É A FÉ
BEM ESTABELECIDA.

FELICIDADE É
A REALIZAÇÃO DA SABEDORIA,
E FELICIDADE É
EVITAR O MAL.

DHP 333



NOTAS — 23. NAGAVAGGA

► **NOTA 1:** VERSO 323 — *SUDANTENA*: bem treinada através do desenvolvimento do Nobre Caminho Óctuplo.



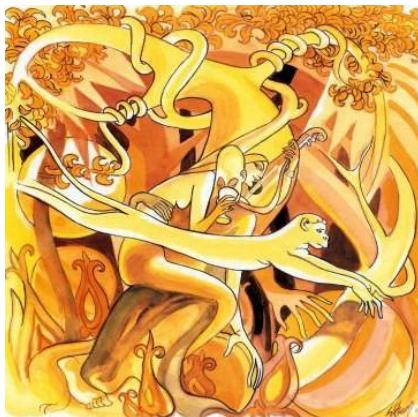
► **NOTA 2:** VERSO 330 — Veja *SAHAYATA* (companheirismo).



24.

TANHAVAGGA

○ DESEJO



TAL COMO UMA FURTIVA TREPADEIRA,
O DESEJO CRESCÉ
NAQUELE QUE É NEGLIGENTE.

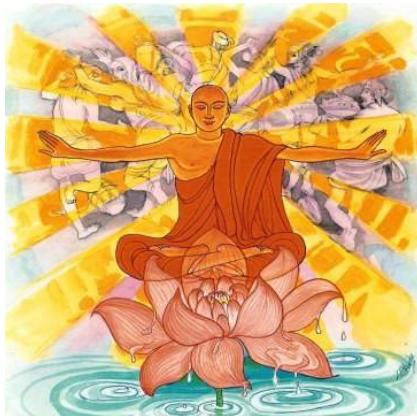
ASSIM ELE SEGUE
SALTANDO DE VIDA EM VIDA,
TAL COMO UM MACACO
EM BUSCA DE FRUTA
NA FLORESTA.

NOTA 1

DHP 334

SE,
NO MUNDO,
ESSE DESEJO PEGAJOSO E GROSSEIRO
O SUBJUGA,
AS TRISTEZAS CRESCERÃO
COMO O CAPIM APÓS A CHUVA.

DHP 335



SE,
NO MUNDO,
VOCÊ SUBJUGA ESSE DESEJO
PEGAJOSO E GROSSEIRO
— DO QUAL É DIFÍCIL DE ESCAPAR —,
AS TRISTEZAS SE ESVAIRÃO,
COMO GOTAS DE ÁGUA NUM LÓTUS.

DHP 336

TODOS AQUI PRESENTES, EU DIGO,
ESTEJAM BEM!

DESENRAÍZEM O DESEJO
TAL COMO ALGUÉM
EM BUSCA DA PERFUMADA RAIZ
DE *BIRANA*.

NÃO SE PERMITAM SER ESMAGADOS
REPETIDAS VEZES POR *MARA*
TAL COMO AS HASTES DO JUNCO
NUMA ENXURRADA.

DHP 337

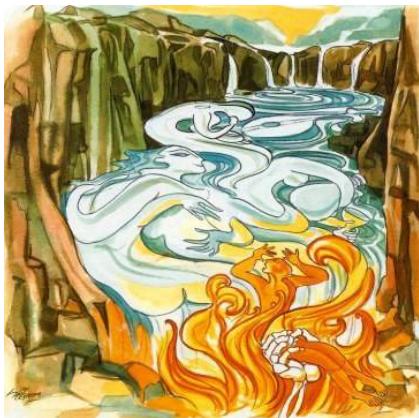
TAL COMO UMA ÁRVORE,
EMBORA CORTADA,
BROTA OUTRA VEZ
SE AS RAÍZES PERMANECEREM INTACTAS
E FORTES,
DA MESMA FORMA,
ATÉ QUE O DESEJO LATENTE
TENHA SIDO DESENRAIZADO,
O SOFRIMENTO IRÁ BROTOPAR
REPETIDAS VEZES.

DHP 338

QUANDO AS TRINTA E SEIS TORRENTES
(DO DESEJO)
FLUEM COM INTENSIDADE
PARA OS OBJETOS DO PRAZER,
ESSA PESSOA DELUDIDA
É ARRASTADA PELOS PENSAMENTOS
APAIXONADOS.

NOTA 2

DHP 339





POR TODA PARTE
ESSAS TORRENTES FLUEM
E A TREPADEIRA (DO DESEJO)
BROTA E CRESCE.

AO VER QUE A TREPADEIRA BROTOU,
DECEPE A SUA RAIZ
COM SABEDORIA.

NOTA 3

DHP 340

NOS SERES IMPREGNADOS
PELO DESEJO
SURGEM OS PRAZERES DOS SENTIDOS.
COM INCLINAÇÃO PELO PRAZER,
EM BUSCA DO DELEITE,
ELES SÃO APRISIONADOS
PELO NASCIMENTO
E DECREPITUDE.

DHP 341



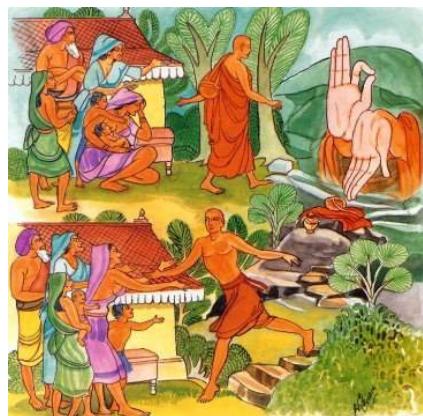
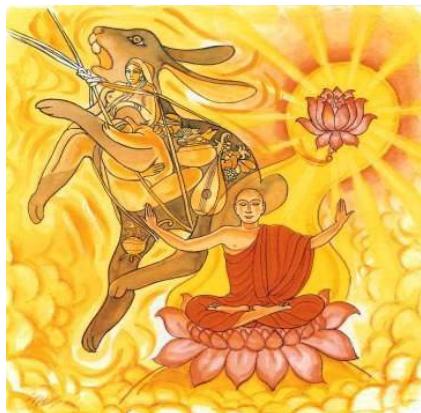
SERES APRISIONADOS
PELO DESEJO
SÃO ATERRORIZADOS
COMO UM COELHO APANHADO NO LAÇO.
PRESOS POR GRILHÓES
E APEGOS,
O SEU SOFRIMENTO PERSISTE
POR MUITO TEMPO.

NOTA 4

DHP 342

SERES APRISIONADOS
PELO DESEJO
SÃO ATERRORIZADOS
COMO UM COELHO APANHADO NO LAÇO.

PORTANTO UM *BHIKKHU*
QUE ALMEA PELO DESAPEGO
DEVERIA SUBJUGAR O DESEJO.

DHP 343

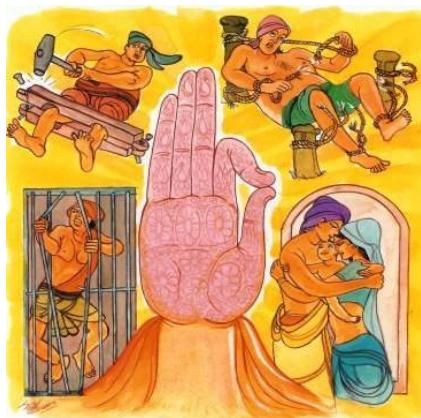
SEM DESEJO
(PELA VIDA EM FAMÍLIA),
ENCONTRA PRAZER NA FLORESTA
(ISTO É, COMO UM *BHIKKHU*).

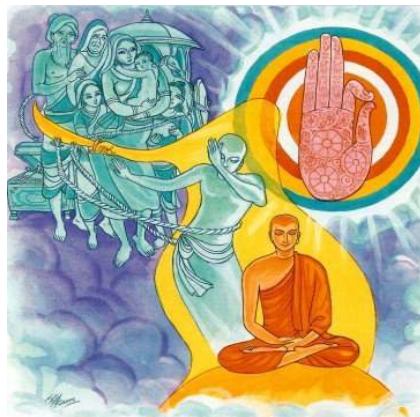
MAS DEPOIS DE LIVRE
CORRE DE VOLTA
PARA A VIDA EM FAMÍLIA.

OBSERVEM BEM ESSA PESSOA:
EMBORA LIVRE,
REGRESSA PARA A ESCRAVIDÃO.

DHP 344

UM GRILHÃO
FEITO DE CÂNHAMO,
MADEIRA OU FERRO
NÃO É TÃO FORTE
— ASSIM DIZ UM SÁBIO —
QUANTO O DESEJO
E PAIXÃO
POR FILHOS, ESPOSAS,
JOIAS E ORNAMENTOS.

DHP 345



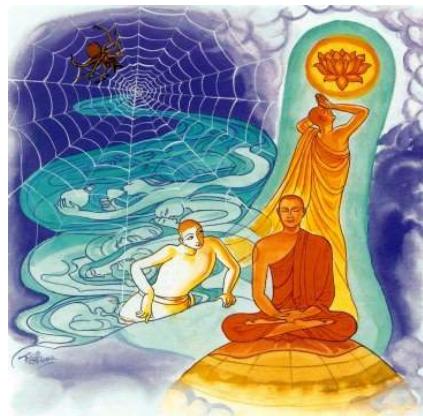
ESSE É UM FORTE GRILHÃO
— ASSIM DIZ UM SÁBIO —
QUE PUXA PARA BAIXO;
EMBORA FLEXÍVEL,
É DIFÍCIL DE SER REMOVIDO.

O SÁBIO DISSO TAMBÉM SE DESFAZ
— ELIMINANDO A PAIXÃO,
RENUNCIANDO AO MUNDO,
ABANDONANDO OS PRAZERES SENSUAIS.

DHP 346

ENREDADO PELA PAIXÃO,
RECAIRÁ NA TORRENTE
(DE **SAMSARA**)
— TAL COMO UMA ARANHA
NA SUA PRÓPRIA TEIA.
ELIMINE A PAIXÃO,
RENUNCIE AO MUNDO,
ABANDONE TODO SOFRIMENTO.

DHP 347

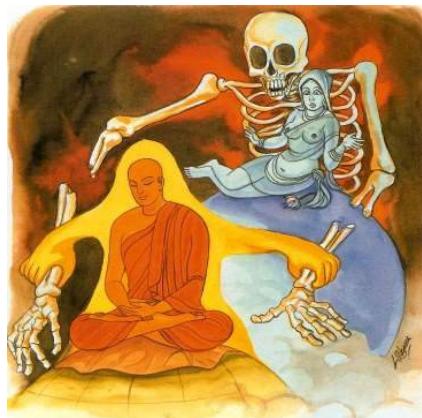
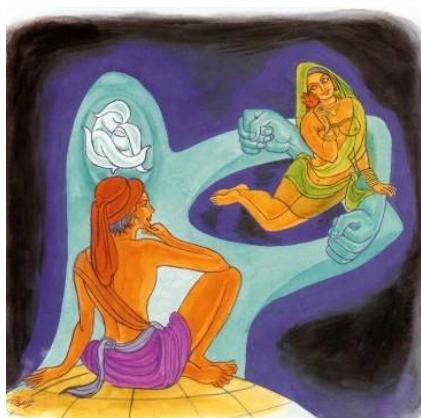


Nota 5

ABANDONE O PASSADO,
ABANDONE O FUTURO,
ABANDONE O PRESENTE,
CRUZE PARA A OUTRA MARGEM.
COM A MENTE LIBERTA DE TUDO
NÃO REGRESSE AO NASCIMENTO
E DECREPITUDE.

DHP 348

CONTEMPLANDO
OS SINAIS DE BELEZA,
ATORMENTADO POR PENSAMENTOS,
DOMINADO PELAS PAIXÕES,
O DESEJO APENAS CRESCE;
ASSIM
DE FATO OS GRILHÕES SÃO FORTALECIDOS.

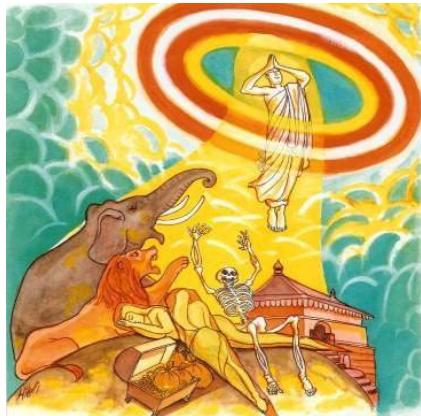
DHP 349

CONTEMPLANDO
OS ASPECTOS REPULSIVOS
DO CORPO,
ACALMANDO OS PENSAMENTOS,
SEMPRE COM ATENÇÃO PLENA,
O DESEJO TERÁ UM FIM;
ASSIM
DE FATO OS GRILHÕES SERÃO ROMPIDOS.

Nota 6

DHP 350

TENDO REALIZADO O OBJETIVO,
DESTEMIDO,
LIVRE DO DESEJO
E DAS PAIXÕES,
ARRANCOU O ESPINHO DA EXISTÊNCIA;
ESTE É O SEU ÚLTIMO CORPO.

DHP 351



LIVRE DO DESEJO
E DO APEGO,

HÁBIL NO VERDADEIRO SIGNIFICADO
E CONHECENDO A CORRETA SEQUÊNCIA
DOS ENSINAMENTOS;

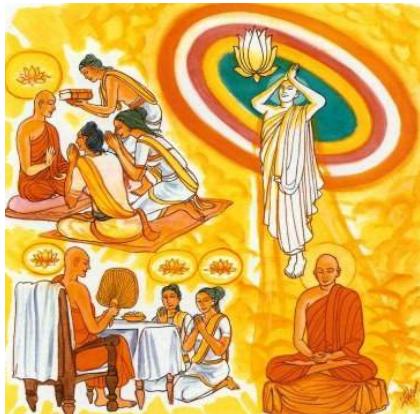
SENDO ESTE O SEU ÚLTIMO CORPO
— COM PROFUNDA SABEDORIA,
UM HOMEM SUPERIOR.

DHP 352

EU SOU AQUELE QUE
TRANSCENDEU TUDO,
AQUELE QUE TUDO CONHECE,
IMACULADO ENTRE TODAS AS COISAS,
RENUNCIANDO A TUDO,
LIBERTADO PELA CESSAÇÃO DO DESEJO.
TENDO CONHECIDO TUDO ISSO
POR MIM MESMO,
A QUEM DEVO APONTAR
COMO MESTRE?

NOTA 7

DHP 353



OFERECER O **DHAMMA**
SUPERA TODAS AS DEMAIS OFERENDAS.

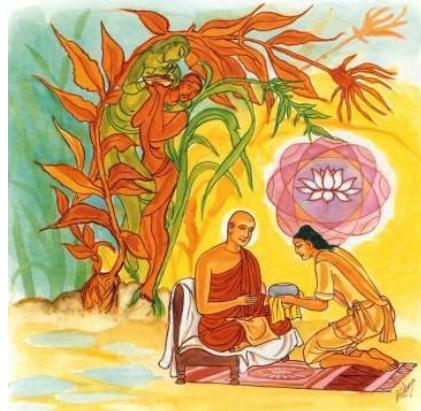
O SABOR DO **DHAMMA**
SUPERA TODOS OS DEMAIS SABORES.

O PRAZER DO **DHAMMA**
SUPERA TODOS OS DEMAIS PRAZERES.

A LIBERTAÇÃO DO DESEJO
É O FIM DO SOFRIMENTO.

DHP 354

AS RIQUEZAS ARRUÍNAM O TOLO,
MAS NÃO AQUELE
EM BUSCA DA OUTRA MARGEM;
DESEJANDO RIQUEZAS,
O TOLO ARRUÍNA A SI MESMO
E AOS OUTROS.

Nota 8*DHP 355*

AS ERVAS DANINHAS SÃO
A PRAGA DOS CAMPOS;
A COBIÇA É
A PRAGA DA HUMANIDADE.
ASSIM,
AQUILO QUE É OFERECIDO
A QUEM ESTÁ LIVRE
DA COBIÇA
RESULTA EM ABUNDANTES FRUTOS.

DHP 356

AS ERVAS DANINHAS SÃO
A PRAGA DOS CAMPOS;
A COBIÇA É
A PRAGA DA HUMANIDADE.

ASSIM,
AQUILO QUE É OFERECIDO
A QUEM ESTÁ LIVRE
DA COBIÇA
RESULTA EM ABUNDANTES FRUTOS.

DHP 356



AS ERVAS DANINHAS SÃO
A PRAGA DOS CAMPOS;
A DELUSÃO É
A PRAGA DA HUMANIDADE.

ASSIM,
AQUILO QUE É OFERECIDO
A QUEM ESTÁ LIVRE
DA DELUSÃO
RESULTA EM ABUNDANTES FRUTOS.

DHP 358

AS ERVAS DANINHAS SÃO
A PRAGA DOS CAMPOS;
O DESEJO É
A PRAGA DA HUMANIDADE.

ASSIM,
AQUILO QUE É OFERECIDO
A QUEM ESTÁ LIVRE
DO DESEJO
RESULTA EM ABUNDANTES FRUTOS.

DHP 359



NOTAS – 24. TANHAVAGGA

► **NOTA 1: VERSO 334** — Desejo — *TANHA* em *PALI* — pela sensualidade, por ser/existir, ou por não ser/existir.



► **NOTA 2: VERSO 339** — As **trinta e seis torrentes do desejo** são os três tipos de desejo (pelos prazeres dos sentidos, por ser/existir, por não ser/existir) em relação a cada uma das **doze bases** (os seis meios dos sentidos — incluindo a mente — e os seus respectivos objetos). Veja também o  **BAIHUVEDANIYA-SUTTA**.



► **NOTA 3: VERSO 340** — O desejo brota através dos **seis meios dos sentidos** e cresce com base nos objetos dos sentidos.



► **NOTA 4: VERSO 342** — Grilhões e apegos: *SAMYOJANA* e *SANGA* em *PALI*. *SAMYOJANA* são os grilhões que aprisionam a mente ao ciclo de renascimentos.

SANGA são cinco tipos de apegos:

cobiça (*RAGA*), raiva (*DOSA*), delusão (*MOHA*), presunção (*MANA*) e ideias (*DIITTHI*).



► **NOTA 5: VERSO 348** — Abandonar o passado, o futuro e o presente é o abandono do apego aos agregados. Veja *KHANDHA* no glossário.

Cruzar para a outra margem: veja o **símile da balsa** no  **ALAGADDUPAMA-SUTTA**.



► **NOTA 6: VERSO 350** — Contemplar os aspectos repulsivos do corpo: veja *ASUBHA* no glossário.



► **NOTA 7: VERSO 353** — Esta foi a resposta do *BUDA* à pergunta de *AJIVAKA UPAKA* no  **ARIYAPARIYESANA-SUTTA**.



► **NOTA 8: VERSO 355** — Busca da outra margem: veja o **símile da balsa** no  **ALAGADDUPAMA-SUTTA**.



25.

BHIKKUVAGGA
O MONGE



BOA É A CONTENÇÃO NO OLHO;
A CONTENÇÃO NO OUVIDO É BOA;
BOA É A CONTENÇÃO NO NARIZ;
A CONTENÇÃO NA LÍNGUA É BOA.

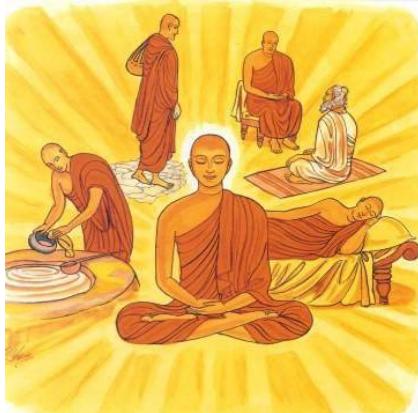
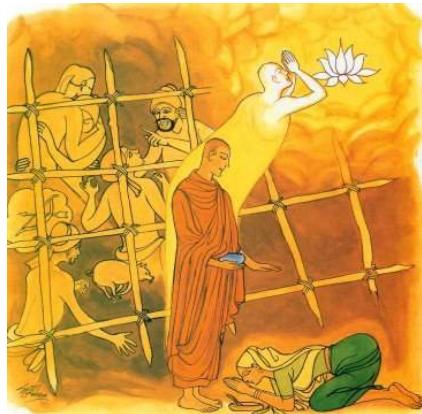
NOTA 1

DHP 360

BOA É A CONTENÇÃO NO CORPO;
A CONTENÇÃO NA LINGUAGEM É BOA;
BOA É A CONTENÇÃO NA MENTE;
A CONTENÇÃO EM TUDO É BOA.

O **BHIKKHU** CONTIDO DE TODAS AS FORMAS
ESTÁ LIVRE DE **DUKKHA**.

DHP 361



COM AS MÃOS E OS PÉS CONTROLADOS
— BEM COMO A LINGUAGEM —,
COM COMPLETO CONTROLE,
DELICIANDO-SE COM A MEDITAÇÃO,
TRANQUILO,
SÓ, SATISFEITO,
ELE É CHAMADO UM **BHIKKHU**.

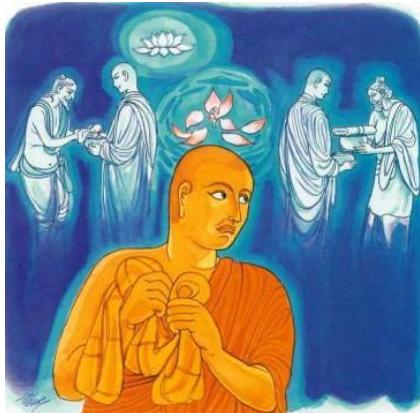
NOTA 2

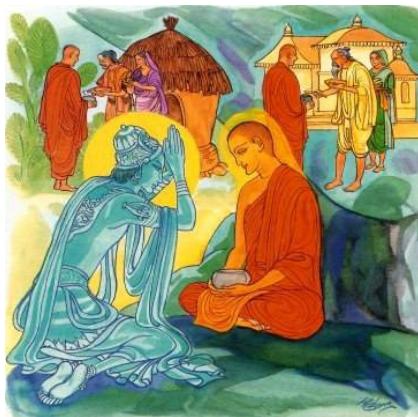
DHP 362

UM BHIKKHU
COM A LÍNGUA SOB CONTROLE
FALA COM SABEDORIA,
DESPRETENSIOSO,
CAPAZ DE EXPLICAR O FRASEADO
E O SIGNIFICADO.
DOCE COMO O MEL
É O SEU DISCURSO.

Nota 3**DHP 363**

SEM DESPREZAR
O QUE RECEBEU
NEM INVEJAR
O QUE OUTROS RECEBERAM.
O BHIKKHU QUE É INVEJOSO
NÃO REALIZA SAMADHI.

Nota 5**DHP 365**



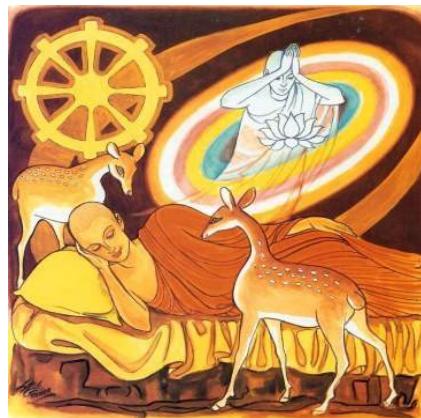
SEM DESPREZAR
O QUE TENHA RECEBIDO
— MESMO QUE SEJA POUCO —,
COM O MODO DE VIDA
PURIFICADO,
DEDICADO,
ESSE **BHIKKHU** É ELOGIADO
PELOS **DEVAS**.

DHP 366

EM QUEM NÃO HÁ
A FABRICAÇÃO ‘MEU’,
EM RELAÇÃO À
MENTALIDADE/MATERIALIDADE,
QUE NÃO SE AFLIGE
PELO QUE NÃO É,
DEVERAS ELE É CHAMADO
BHIKKHU.

Nota 6

DHP 367

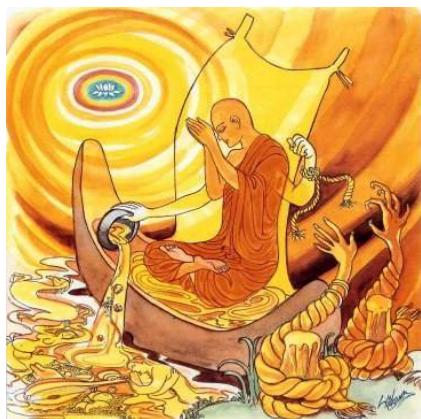


Nota 7

O **BHIKKHU**
QUE PERMANECЕ COM
AMOR-BONDADE,
DEDICADO AOS ENSINAMENTOS
DO **BUDA**,
REALIZA O ESTADO DE PAZ
E FELICIDADE,
O SILECIAR
DA CONDICIONALIDADE.

DHP 368

OH *BHIKKHU*,
ESVAZIE ESSE BARCO!
VAZIO,
SEGUIRÁ COM PRESTEZA.
LIVRE DA COBIÇA
E DA RAIVA,
NIBBANA SERÁ REALIZADO.

**Nota 8**

DHP 369



CORTE CINCO
E ABANDONE CINCO,
CULTIVE OUTROS CINCO,
UM BHIKKHU
LIVRE DE CINCO GRILHÕES
É CHAMADO
AQUELE QUE CRUZO A TORRENTE.

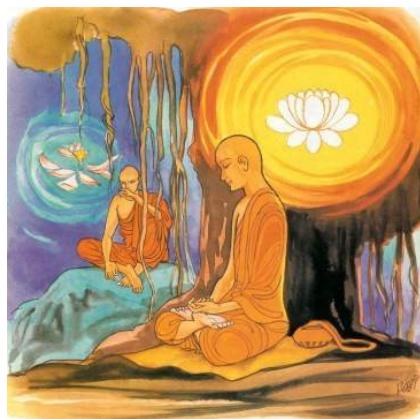
Nota 9

DHP 370

MEDITE, *BHIKKHU*!
NÃO SEJA NEGLIGENTE!
NÃO PERMITA QUE
OS PRAZERES DOS SENTIDOS
RODOPIEM A MENTE!
NEGIGENTE
DEVORARÁ BOLAS DE FERRO
INCANDESCENTES!
AO ARDER NÃO LAMENTE:
‘ISSO É **DUKKHA**’!

**Nota 10**

DHP 371



NÃO EXISTE CONCENTRAÇÃO
(*JHANA*)

SEM SABEDORIA,

E NÃO EXISTE SABEDORIA
SEM CONCENTRAÇÃO.

AQUELE QUE TEM AMBOS
CONCENTRAÇÃO
E SABEDORIA

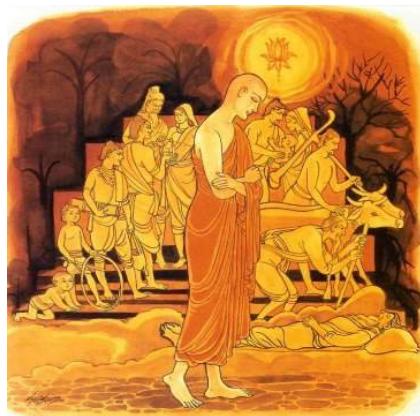
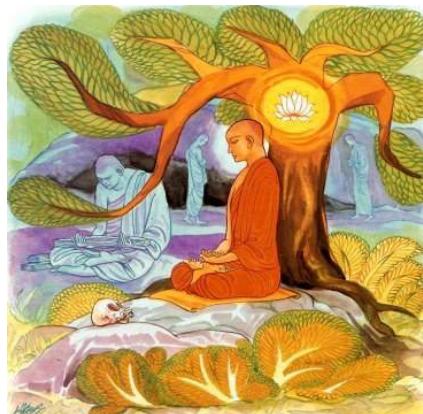
ESTÁ MAIS PRÓXIMO DE
NIBBANA.

DHP 372

O *BHIKKU*
QUE BUSCA UM LOCAL ISOLADO,
COM A MENTE CALMA,
QUE COMPREENDE O *DHAMMA*
COM INSIGHT,
EXPERIMENTA
A FELICIDADE TRANSCENDENTE.

NOTA 11

DHP 373

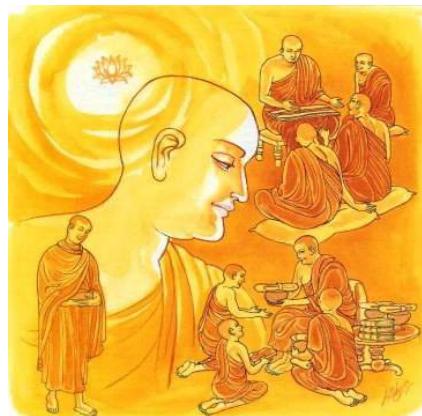
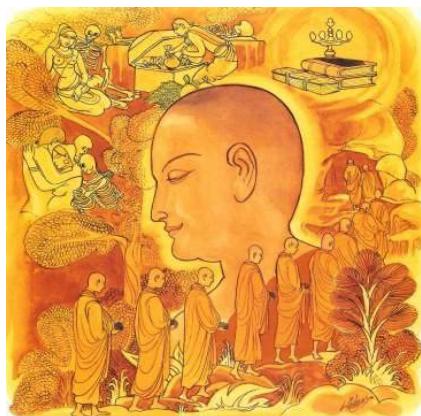


VENDO
COM CLAREZA
O SURGIMENTO E CESSAÇÃO
DOS AGREGADOS
ELE EXPERIMENTA O ÊXTASE
E O CONTENTAMENTO.
É O IMORTAL
PARA AQUELES QUE SABEM.

DHP 374

CONTROLE DOS SENTIDOS,
CONTENTAMENTO,
CONTENÇÃO
PELAS REGRAS DO **PATIMOKKA**.

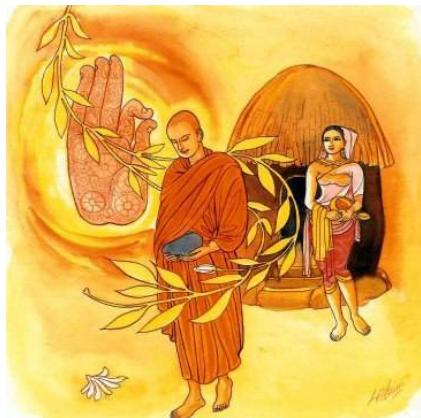
ESSA É A BASE
PARA A VIDA SANTA
DE UM **BHIIKHU** SÁBIO.

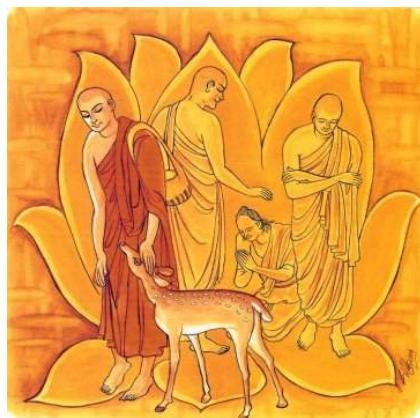
DHP 375

BONS AMIGOS,
NOBRES,
ENÉRGICOS E PUROS.
GENTIL
E COM FINA CONDUTA.
ASSIM
PLENO DE CONTENTAMENTO
DARÁ UM FIM A **DUKKHA**.

DHP 376

TAL COMO O JASMIM
QUE DESCARTA
AS FLORES MURCHAS,
ASSIM TAMBÉM VOCÊS
BHIKKHUS
DESCARTEM A COBIÇA
E A RAIVA.

DHP 377



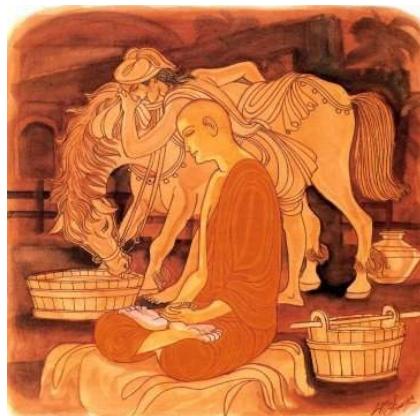
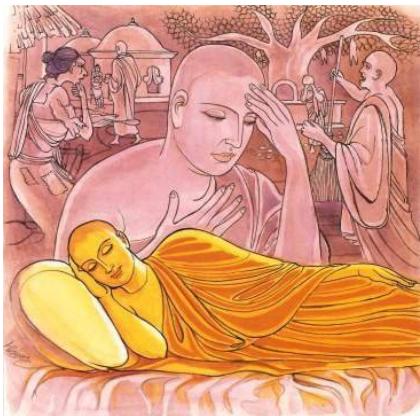
O BHIKKHU

COM O CORPO E A LINGUAGEM
CALMOS,
COM A MENTE
CALMA
E BEM CONTROLADA,
TENDO RENUNCIADO
AOS PRAZERES MUNDANOS,
DEVERAS É CHAMADO DE
'PACIFICADO'.

DHP 378

VOCÊ MESMO
EXORTE A SI MESMO!
VOCÊ MESMO
EXAMINE A SI MESMO!
COM ATENÇÃO PLENA
PROTEGENDO A SI MESMO,
O BHIKKHU
SEMPRE ESTARÁ FELIZ.

DHP 379



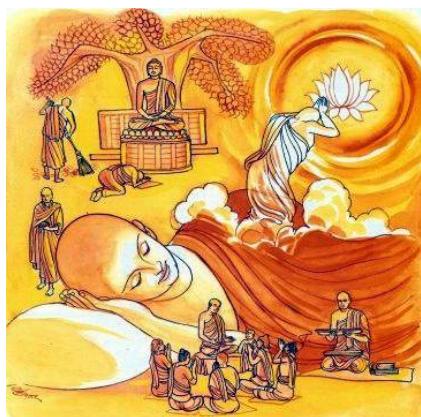
SEJA O SEU PRÓPRIO
PROTECTOR,
SEJA O SEU PRÓPRIO
REFÚGIO.
ASSIM
CONTROLE A SI MESMO
TAL COMO UM MERCADOR
A SUA PRECIOSA MONTARIA.

NOTA 12

DHP 380

PLENO DE CONTENTAMENTO
E CONFIANTE NOS ENSINAMENTOS
DO BUDA

O BHIKKHU REALIZARÁ O
ESTADO DE PAZ,
A FELICIDADE
DA CESSAÇÃO DO CONDICIONADO.

**NOTA 13***DHP 381*

COM CERTEZA
O JOVEM BHIKKHU
QUE SE EMPENHA
NO ENSINAMENTO DO BUDA
ILUMINA TODO O MUNDO,
TAL COMO A LUA
LIVRE DAS NUVENS.

DHP 382

NOTAS — 25. BHIKKHUVAGGA

► **NOTA 1: VERSO 360** — Veja a prática da contenção como parte do treinamento gradual de um *BHIKKHU* no CULAHATTIPADOPAMA-SUTTA.



► **NOTA 2: VERSO 362** — *SAMAHITO*: tranquilo, uma mente que é tranquila tendo realizado *SAMADHI* — **concentração**. No CULAVEDALLA-SUTTA a *BHIKKHUNI DHAMMADINA* explica o que é concentração, qual é a base da concentração, qual é o equipamento da concentração e qual é o desenvolvimento da concentração:

“Unificação da mente é concentração; os quatro Fundamentos Da Atenção Plena são a base da concentração; os quatro tipos de esforço constituem o equipamento da concentração; a repetição, o desenvolvimento e o cultivo desses mesmos estados constituem o desenvolvimento da concentração.”

Os quatro Fundamentos Da Atenção Plena são explicados no SATIPATTHANA-SUTTA. Os quatro tipos de esforço são explicados no MAHASAKULUDAYIN-SUTTA.



► **NOTA 3: VERSO 363** — Neste verso são destacadas as virtudes da linguagem correta — que é um dos elementos do Nobre Caminho Óctuplo. No SALEYYAKA-SUTTA o *BUDA* descreve os quatro tipos de linguagem de acordo com o *DHAMMA*.



► **NOTA 4: VERSO 364** — Seis qualidades extraordinárias do *DHAMMA* são enumeradas:

“O DHAMMA é bem proclamado pelo Abençoador, visível no aqui e agora, com efeito imediato, que convida ao exame, que conduz para adiante, para ser experimentado pelos sábios por eles mesmos.”

O *DHAMMA* possui um único sabor — *NIBBANA*. Os benefícios do *DHAMMA* se manifestam de imediato — não é necessário aguardar uma vida futura. O *DHAMMA* é atemporal — não se esvai com o tempo. O *DHAMMA* está aberto para que qualquer um descubra por si mesmo.



► **NOTA 5: VERSO 365** — Veja *SAMADHI* no glossário.



► **NOTA 6: VERSO 367** — *NAMA-RUPA*: *mentalidade/materialidade* ou *nome/forma* é a união de fenômenos mentais (*NAMA*) e fenômenos materiais (*RUPA*) que constituem os **cinco agregados** (*KHANDHA*).

Com relação à “fabricação ‘meu’”, veja o MAHAPUNNAMA-SUTTA.



► **NOTA 7: VERSO 368** — Amor-bondade: veja *METTA* no glossário.

O estado de paz e felicidade é *NIBBANA*.

A condicionalidade é [PATICCA-SAMUPPADA](#).



— ‘Isso é sofrimento’. Não permita que isso aconteça.



➤ **NOTA 8: VERSO 369** — O barco precisa ser esvaziado da água que, se for acumulada, irá afundá-lo. Uma vez que o barco esteja vazio ambos a cobiça e a raiva se foram, e com presteza irá alcançar o destino — [NIBBANA](#).



➤ **NOTA 9: VERSO 370** — Os cinco primeiros grilhões devem ser cortados, os cinco grilhões superiores devem ser abandonados; veja [SAMYOJANA](#) no glossário.

As cinco faculdades ([INDRIYA](#)) devem ser cultivadas.

Aquele que cruzou a torrente realizou o caminho supra-mundano; veja [ARIYA-PUGGALA](#) no glossário.



➤ **NOTA 10: VERSO 371** — Não permita que a mente vagueie pelos prazeres dos sentidos pois, se permitir, será como engolir bolas de ferro incandescentes no inferno. Assim lamentará o seu destino

➤ **NOTA 11: VERSO 373** — A felicidade transcendente não pode ser alcançada pelas mentes comuns. É a felicidade dos quatro [JHANAS](#) e das quatro realizações imateriais.



➤ **NOTA 12: VERSOS 379-380** — Este é um dos conceitos centrais do Budismo: a pessoa deve ela mesma buscar a motivação para seguir o caminho de prática, sabendo que não há fontes externas ou rituais que possam salvá-la. O Budista depende apenas dos seus esforços. Alcançar a libertação pode ser comparado com uma enfermidade: se alguém está enfermo, procura um médico que diagnostica a doença e prescreve o tratamento. Para ser curado ele deverá por si mesmo seguir as instruções do tratamento.



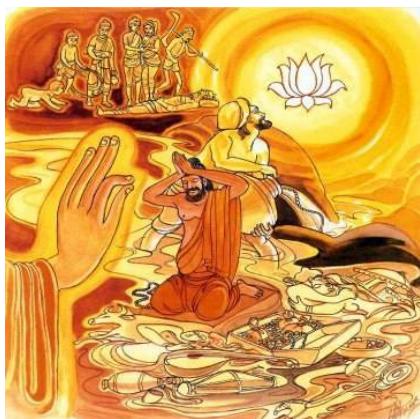
➤ **NOTA 13: VERSO 381** — A cessação do condicionado: veja [PATICCA-SAMUPPADA](#).



26.

BRAHMANAVAGGA

O BRÂMANE



BRÂMANE,
EMPENHE-SE
E DESTRUA A TORRENTE,
DEIXE DE LADO
OS PRAZERES DOS SENTIDOS.
TENDO COMPREENDIDO
A CESSAÇÃO DO CONDICIONADO,
REALIZE **NIBBANA.**

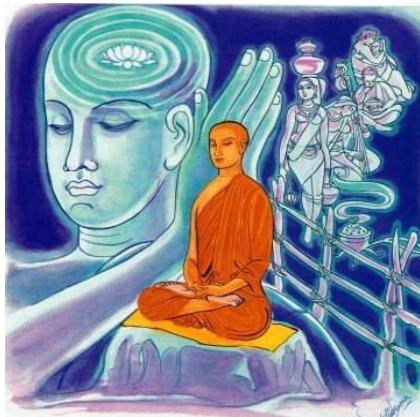
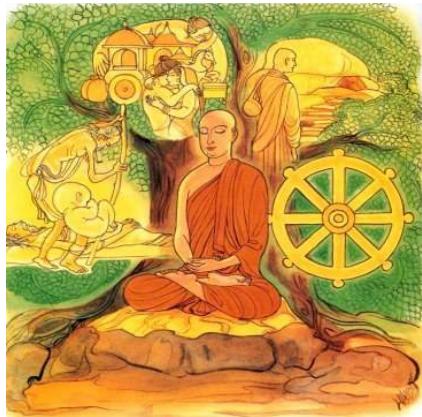
NOTA 1

DHP 383

QUANDO O **BRÂMANE** ALCANÇA
O ÁPICE
DOS DOIS CAMINHOS,
ELE REALIZA
A VERDADE
E TODOS GRILHÔES
DESAPARECEM.

NOTA 2

DHP 384

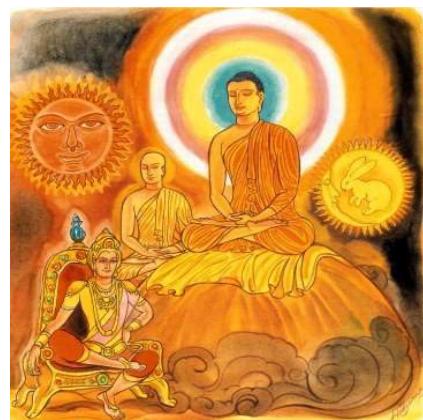
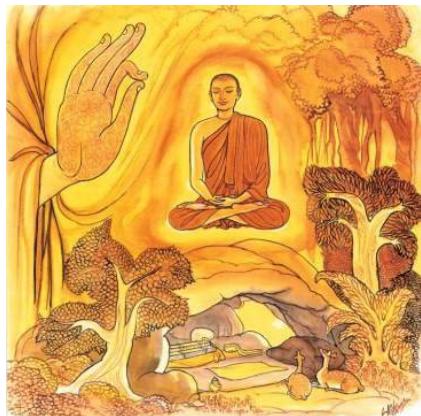


EM QUEM NÃO HÁ
ESTA
NEM A OUTRA MARGEM
— TAMPONCO AMBAS —,
SEM TEMORES
E LIVRE DOS GRILHÔES
— ESSE É
O VERDADEIRO BRÂMANE.

NOTA 3

DHP 385

MEDITANDO,
ISOLADO,
LIVRE DE CONTAMINAÇÕES,
COM A TAREFA FEITA,
LIVRE DAS IMPUREZAS,
TENDO REALIZADO O OBJETIVO SUPREMO
— ESSE É
O VERDADEIRO **BRÂMANE**.

Nota 4*DHP 386*

O SOL BRILHA DURANTE O DIA;
A LUA ILUMINA A NOITE.
O REI BRILHA NA SUA ARMADURA;
O **BRÂMANE** BRILHA NOS **JHANAS**.

MAS
DURANTE TODO O DIA
— E À NOITE TAMBÉM —
RESPLANDECENTE BRILHA
O **BUDA**.

DHP 387

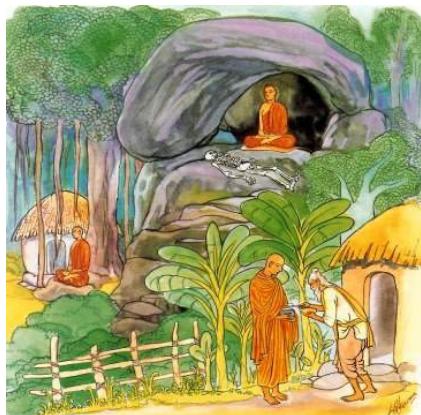
REMOVENDO O MAL
ELE É CHAMADO
BRÂMANE.

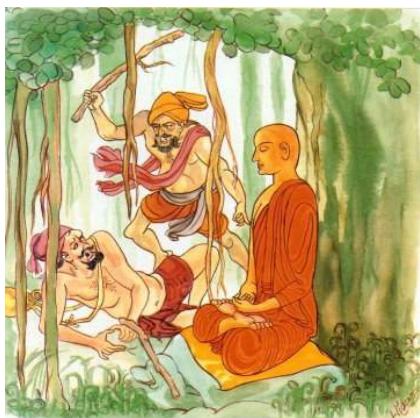
COM A CONDUTA SERENA

ELE É CHAMADO
SAMANA.

TENDO REMOVIDO
TODAS AS CONTAMINAÇÕES

ELE É CHAMADO
PABBAJITA.

Nota 5*DHP 388*



NÃO ACERTE UM **BRÂMANE**

— NEM ELE POR ISSO
REAJA.

VERGONHA QUEM ACERTA UM **BRÂMANE**

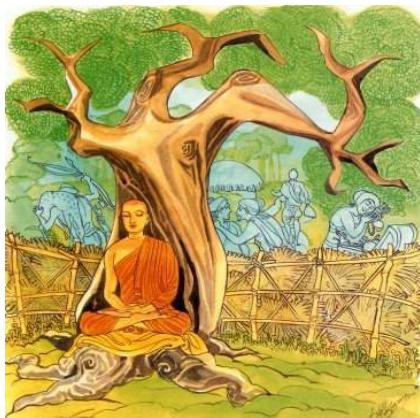
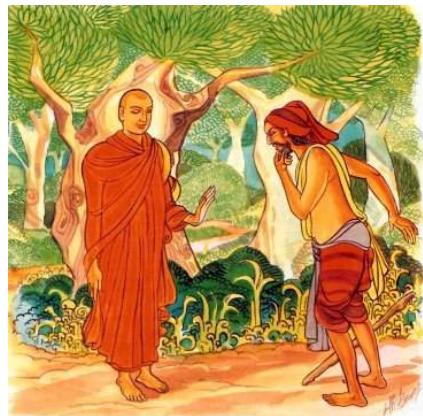
— MAIS VERGONHA
QUEM SE DEIXA TOMAR
PELA RAIVA.

DHP 389

A MENTE
QUE SE AFASTA
DO QUE É QUERIDO
É DE GRANDE BENEFÍCIO
PARA UM **BRÂMANE**.

O TANTO QUE CESSA
A INTENÇÃO DE CAUSAR O DANO,
NA MESMA MEDIDA
DUKKHA CESSA.

DHP 390



QUEM NÃO PRATICA O MAL

ATRAVÉS DO CORPO,

LINGUAGEM

OU MENTE;

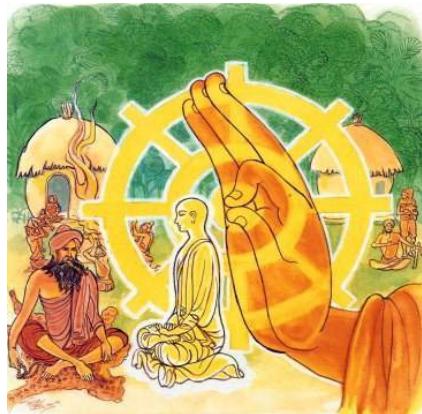
CONTIDO DESSAS TRÊS FORMAS

— ESSE É O VERDADEIRO

BRÂMANE.

DHP 391

TAL COMO
O SACERDOTE BRÂMANE
REVERENCIA O FOGO,
DA MESMA FORMA
DEVE SER REVERENCIADO
AQUELE DE QUEM SE APRENDE
o **DHAMMA**
ENSINADO PELO
PERFEITAMENTE ILUMINADO.

DHP 392

Nota 6

DHP 393

NÃO PELO ASCETISMO,
LINHAGEM
OU NASCIMENTO
ALGUMÉM SE TORNÁ UM BRÂMANE.

MAS NAQUELE
EM QUEM ESTÁ PRESENTE
A VERDADE E o **DHAMMA**,
ELE É PURO
— É UM **BRÂMANE**.

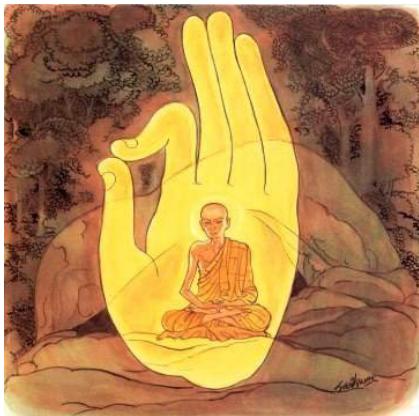
PARA QUE SERVE
ESSE CABELO EMARANHADO?

PARA QUE SERVE
ESSE MANTO DE PELE DE ANTÍLOPE?

NO SEU ÍNTIMO
HÁ O EMARANHADO DAS PAIXÕES,
SOMENTE NO EXTERIOR
VOCÊ SE MOSTRA PURIFICADO.

Nota 7

DHP 394



NOTA 8

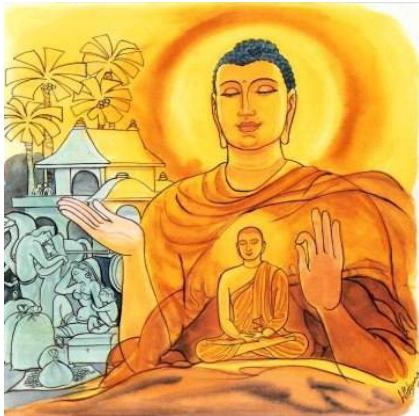
VESTINDO UM MANTO
FEITO DE TRAPOS;
O CORPO COM VEIAS EXPOSTAS;

Só
NA FLORESTA,
CULTIVANDO OS *JHNAS*.
ESSE É O VERDADEIRO *BRÂMANE*.

DHP 395

EU NÃO DIGO
QUE ALGUÉM SEJA
UM *BRÂMANE*
DEVIDO À SUA ORIGEM E LINHAGEM.
SE OS IMPEDIMENTOS AINDA NELE SE OCULTAM,
ELE É APENAS UM DOS QUE DIZ ‘SENGOR.’
MAS AQUELE QUE ESTÁ DESIMPEDED
E NÃO TEM MAIS APEGO:
ESSE É O VERDADEIRO *BRÂMANE*.

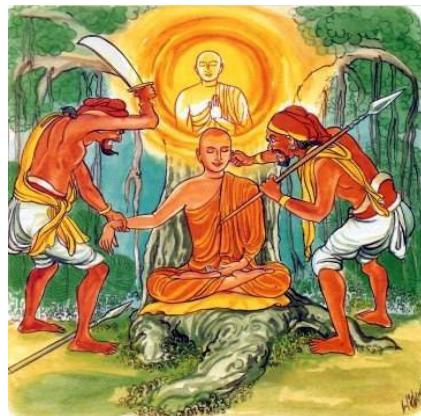
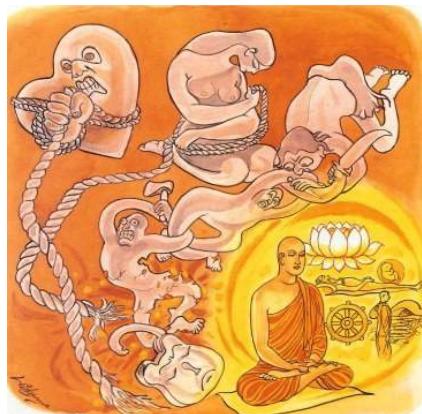
DHP 396



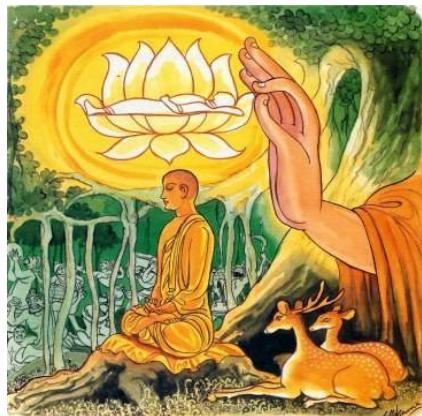
ROMPENDO
TODOS OS GRILHÕES;
NÃO MAIS
ABALADO PELA RAIVA;
SUPERANDO TODOS OS VÍNCULOS,
EMANCIPADO;
ESSE É O VERDADEIRO *BRÂMANE*.

DHP 397

CORTANDO
TODAS AS AMARRAS
E CORREIAS,
BEM COMO O CABRESTO
E A EMBOCADURA;
CUJA TRAVE
FOI REMOVIDA,
ILUMINADO:
ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE.**

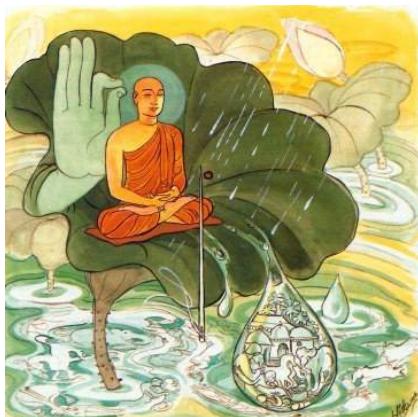
Nota 9*DHP 398*

NÃO SE INCENDEIA
COM A RAIVA;
OBEDIENTE,
VIRTUOSO E MODESTO;
DOMESTICADO,
SUPORTANDO O SEU ÚLTIMO CORPO:
ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE.**

DHP 400

AGUENTANDO
— SEM O MENOR INDÍCIO
DE RESENTIMENTO —
O ABUSO, A VIOLENCIA
E TAMBÉM O CATIVEIRO;
CUJO PODER
E FORÇA VERDADEIRA
É A PACIÊNCIA:
ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE.**

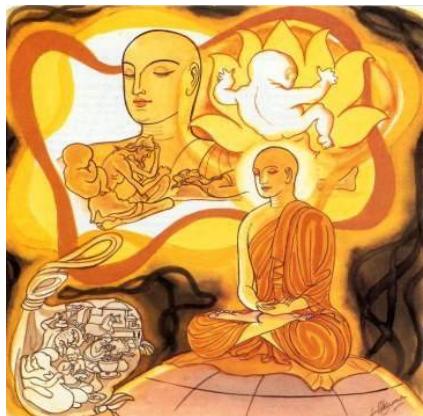
DHP 399



COMO A CHUVA
NAS FOLHAS DO LÓTUS
OU UMA SEMENTE DE MOSTARDA
NA PONTA DUMA AGULHA,
DE MODO ALGUM
SE APEGA
AOS PRAZERES SENSUAIS:
ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE**.

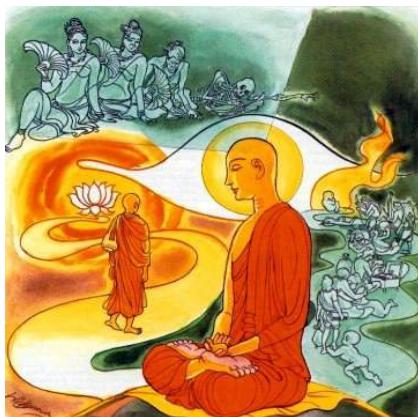
DHP 401

NESTA MESMA VIDA
REALIZANDO
POR SI MESMO
O FIM DE TODO O SOFRIMENTO;
DEITANDO O FARDO
E SE EMANCIPANDO:
ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE**.



NOTA 10

DHP 402

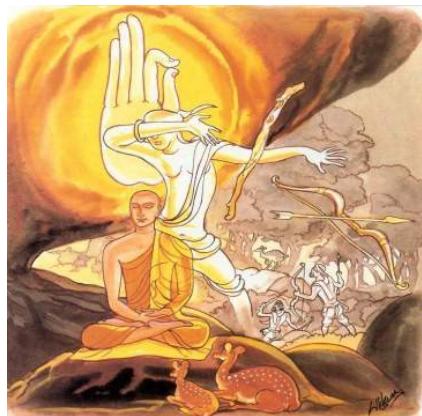


COM PROFUNDO ENTENDIMENTO,
SÁBIO,
HÁBIL NA DISTINÇÃO ENTRE
O CAMINHO
E O DESCAMINHO,
TENDO ALCANÇADO
O OBJETIVO SUPREMO:
ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE**.

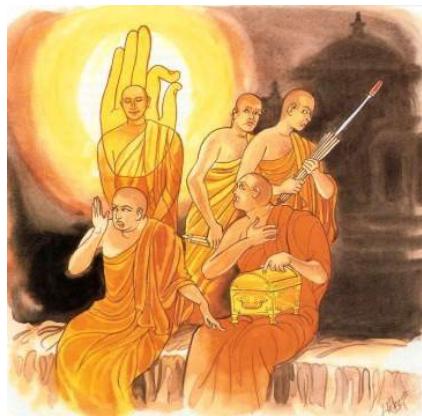
NOTA 11

DHP 403

RESERVADO
EM RELAÇÃO AOS
CHEFES DE FAMÍLIA
E DA MESMA FORMA
EM RELAÇÃO AOS
CONTEMPLATIVOS;
PERAMBULANDO
SEM MORADA FIXA
E COM POUCAS NECESSIDADES:
ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE.**

DHP 404

AMIGÁVEL
ENTRE OS HOSTIS;
PACÍFICO
ENTRE OS VIOLENTOS;
DESAPEGADO
ENTRE OS APEGADOS:
ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE.**

DHP 406

RENUNCIANDO
À VIOLENCIA
CONTRA TODOS OS SERES VIVOS,
FRACOS
OU FORTES;
QUE NÃO MATA
OU FAZ COM QUE
OUTROS MATEM:
ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE.**

DHP 405



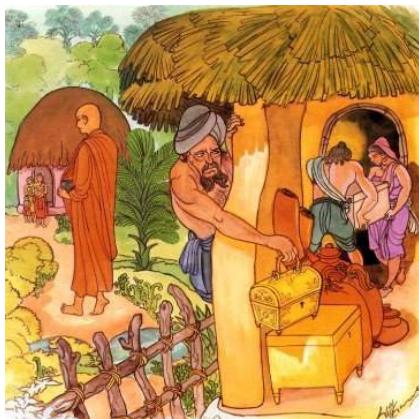
Cobiça
e raiva,
presunção
e desprezo
se despegaram
— igual à semente de mostarda
da ponta duma agulha —:
Esse é o verdadeiro **BRÂMANE**.

DHP 407

EMPREGANDO LINGUAGEM
GENTIL,
INSTRUTIVA,
VERDADEIRA,
SEM OFENDER
A NINGUÉM:

Esse é o verdadeiro **BRÂMANE**.

DHP 408

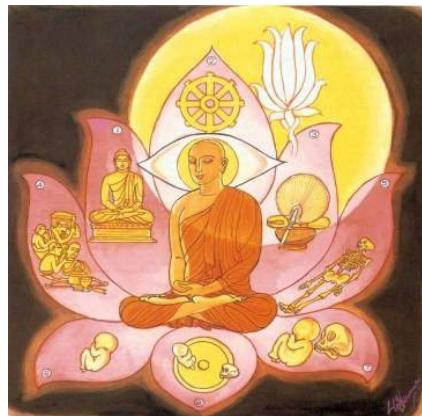
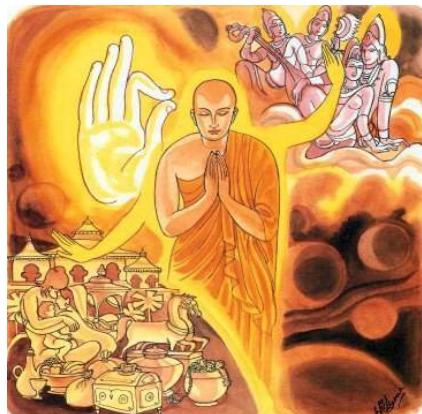


No mundo
nunca toma nada
que não tenha sido dado
— quer seja longo ou curto,
grande ou pequeno,
bom ou ruim —:

Esse é o verdadeiro **BRÂMANE**.

DHP 409

NÃO DESEJA MAIS NADA
 — QUER SEJA DESTE MUNDO
 OU DO PRÓXIMO —,
 LIVRE DO DESEJO
 E EMANCIPADO:
 ESSE É O VERDADEIRO BRÂMANE.

DHP 410

NÃO POSSUI MAIS

APEGOS

NEM PERPLEXIDADES

— POIS SABE,

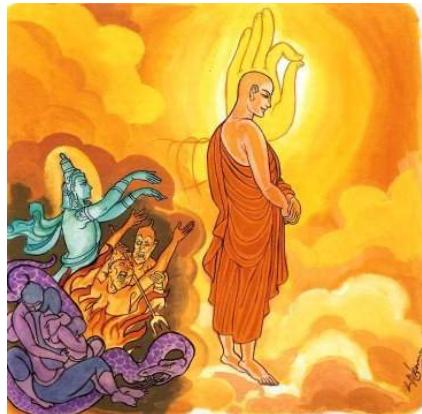
TENDO MERGULHADO

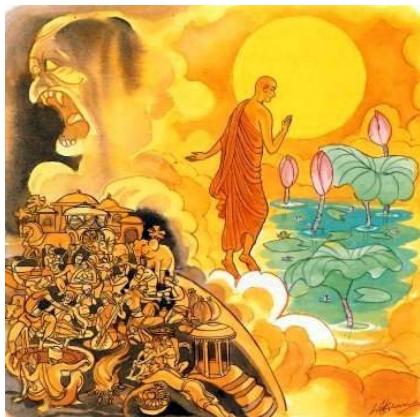
NO IMORTAL —:

ESSE É O VERDADEIRO BRÂMANE.

DHP 411

NESTE MUNDO
 TRANSCENDENDO
 TODOS OS VÍNCULOS
 — TANTO COM OS MÉRITOS
 COMO COM OS DEMÉRITOS —;
 LIVRE DO SOFRIMENTO,
 IMACULADO
 E PURO:
 ESSE É O VERDADEIRO BRÂMANE.

DHP 412



IMACULADO
COMO A LUA,

PURO,
SERENO
E IMPERTURBADO,
TENDO DESTRUÍDO
O DESEJO
POR SER/EXISTIR:

ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE**.

NOTA 12

DHP 413

SUPERANDO ESSE **SAMSARA**

LODOSO,

PERIGOSO, ENGANADOR;

MEDITANDO COM OS **JHNAS**,

CRUZANDO PARA A OUTRA MARGEM;

IMPERTURBÁVEL,

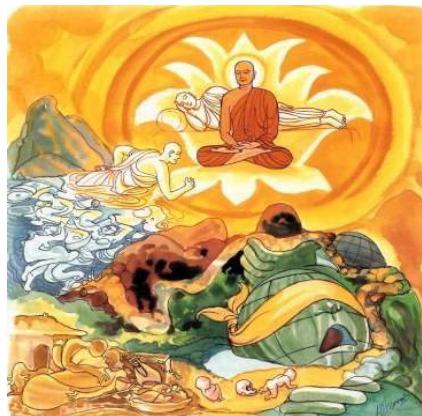
SEM PERPLEXIDADE,

REALIZANDO **NIBBANA**

ATRAVÉS DO DESAPEGO:

ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE**.

DHP 414



ABANDONANDO
OS PRAZERES SENSUAIS;

RENUNCIANDO
À VIDA EM FAMÍLIA,
PERAMBULANDO
COMO UM EREMITA;

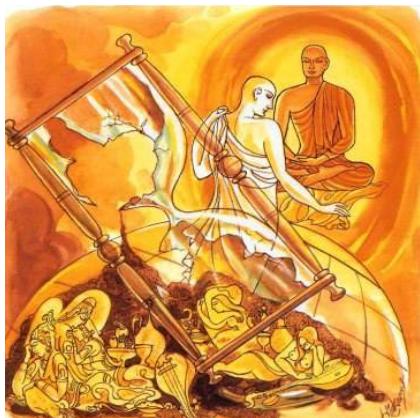
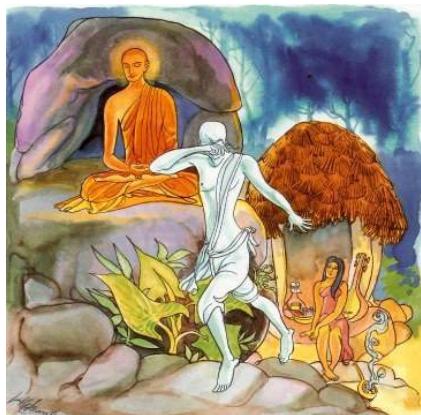
DESTRUIINDO AMBOS

O DESEJO PELOS PRAZERES DOS SENTIDOS
E PELA CONTINUADA EXISTÊNCIA;

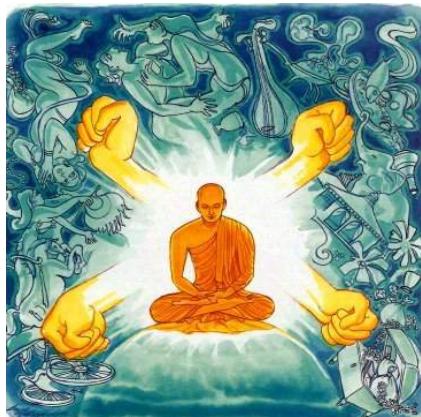
ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE**.

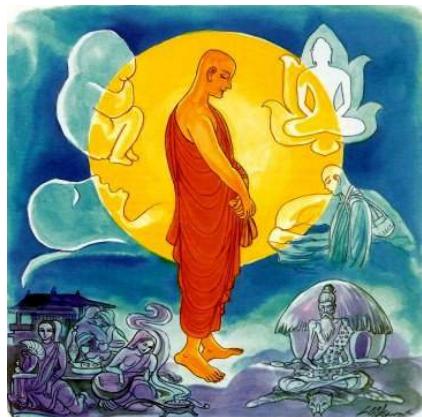
DHP 415

ABANDONANDO
O DESEJO;
RENUNCIANDO
À VIDA EM FAMÍLIA,
PERAMBULANDO
COMO UM EREMITA;
DESTRUINDO AMBOS
O DESEJO
E A CONTINUADA EXISTÊNCIA;
ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE**.

DHP 416

ABANDONANDO
O DELEITE
E O DESCONTENTAMENTO;
ARREFECIDO
E SEM APEGOS;
O HERÓI
QUE TRANSCENDEU
TODO O MUNDO;
ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE**.

DHP 418



CONHECENDO
DE TODOS OS MODOS
A MORTE
E O RENASCIMENTO
DOS SERES;
DESAPEGADO,
ABENÇOADO,
ILUMINADO:

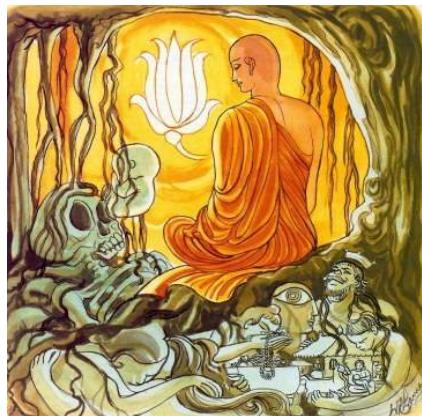
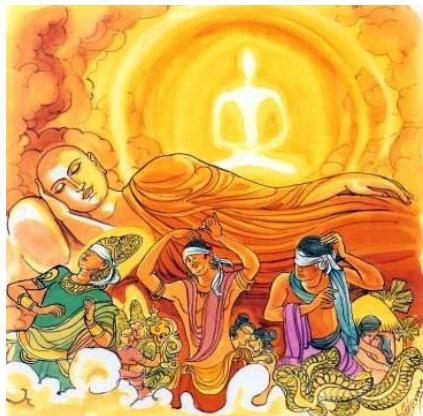
ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE**.

DHP 419

CUJO DESTINO
NÃO É DO CONHECIMENTO
DE **DEVAS**
E HUMANOS;
UM **ARAHANT**
COM AS IMPUREZAS
DESTRUÍDAS:

ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE**.

DHP 420



SEM APEGO
POR ABSOLUTAMENTE NADA
DO PASSADO,
PRESENTE
E FUTURO;
DESIMPEDIDO
E SEM SE AGARRAR
A NADA:

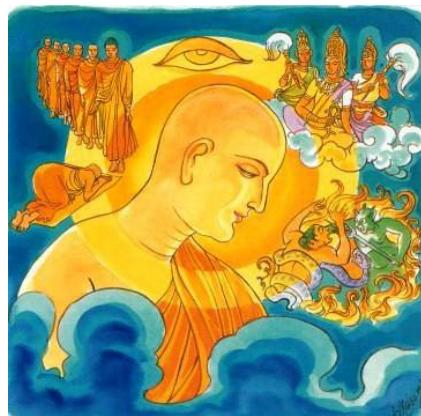
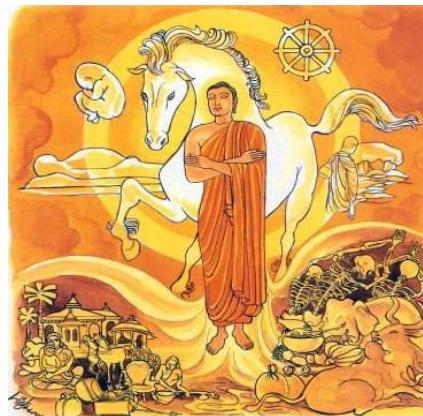
ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE**.

DHP 421

O LÍDER DO REBANHO,
O PERFEITO HERÓI,
O GRANDE SÁBIO,
O CONQUISTADOR;
IMPERTURBÁVEL,
IMACULADO,
ILUMINADO;

ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE**.

DHP 422



CONHECENDO
AS SUAS VIDAS PASSADAS;
VENDO OS MUNDOS PARADISÍACOS
E OS MUNDOS INFERIORES;
CHEGANDO AO FIM
DOS NASCIMENTOS.

UM SÁBIO COM PERFEITO CONHECIMENTO
SUPRA HUMANO,
COMPLETO EM TODOS ASPECTOS:

ESSE É O VERDADEIRO **BRÂMANE**.

DHP 423

NOTAS — 26. BRAHMANAVAGGA

► **NOTA 1: VERSO 383** — *SOTA CHINDA*: “destrua a torrente”, sendo que a torrente representa os desejos pelos prazeres dos sentidos.

Originalmente o termo “brâmane” era empregado para pessoas com elevada estatura espiritual — homens santos; na época do *BUDA* os brâmanes haviam se convertido numa casta de sacerdotes privilegiados que conquistavam o seu status com base no nascimento e não com base em alguma genuína santidade interior. Nos seus discursos o *BUDA* identificou o *ARAHANT* como sendo o verdadeiro brâmane — pois ele merece esse título por conta da purificação da mente com a completa eliminação de toda cobiça, raiva e delusão, independente da sua linhagem familiar.

► **NOTA 2: VERSO 384** — O ápice dos dois caminhos representa o cultivo de *SAMADHI* (concentração) e *VIPASSANA* (insight). Os grilhões (*SAMYOJANA*) aprisionam a mente ao ciclo de renascimentos (*SAMSARA*).

► **NOTA 3: VERSO 385** — Esta margem e a outra margem representam respectivamente as seis bases internas e as seis bases externas — veja *AYATANA* no glossário. Tampouco ambas representam não fabricar nada como “eu” ou “meu” — veja o  *MAHAPUNNAMA-SUTTA*.

Livre dos grilhões: veja *SAMYOJANA* no

glossário.



► **NOTA 4: VERSO 386** — Livre de contaminações: *KILESA*.

Livre das impurezas: *ASAVA*.



► **NOTA 5: VERSO 388** — *BRÂMANE*, *SAMANA*, *PABBAJITA*: essas são as categorias dos religiosos na época do *BUDA*. Eles se dedicavam a diversos tipos de práticas religiosas. Aqui o *BUDA* explica quem é o verdadeiro *BRÂMANE*, *SAMANA* e *PABBAJITA*.



► **NOTA 6: VERSO 393** — A verdade neste caso se refere às Quatro Nobres Verdades. O *DHAMMA* se refere aos quatro caminhos supramundanos, os seus frutos e *NIBBANA*. Veja *ARIYA-PUGGALA* no glossário.



► **NOTA 7: VERSO 394** — Na época do *BUDA* esse tipo de prática ascética — como o cabelo emaranhado e vestir-se com peles de animais — era considerada sinal de santidade.



► **NOTA 8: VERSO 395** — O corpo com veias expostas devido ao ascetismo e magreza.



► **NOTA 9: VERSO 398** — Amarras (raiva); correias (desejo); cabresto (ideias incorretas); embocadura (tendências)

latentes); trave (ignorância).



► **NOTA 10: VERSO 402** — O fardo são os agregados (*KHANDHA*). A emancipação de todas as contaminações: *KILESA*.



► **NOTA 11: VERSO 403** — Que conhece o caminho para os mundos inferiores, para os mundos paradisíacos e para *NIBBANA*.



► **NOTA 12: VERSO 413** — Imperturbado pelas contaminações: *KILESA*.



GLOSSÁRIOS

GLOSSÁRIO DE TERMOS BUDISTAS

EM PÁLI

GLOSSÁRIO DE TERMOS BUDISTAS EM PALI

Este glossário cobre muitas das palavras em Pali e termos técnicos que você irá encontrar nas traduções do Cânone em Pali (TIPITAKA), livros, ensaios e demais textos disponíveis neste livro e no site [HTTP://WWW.ACESSOAOINSIGHT.NET/INDEX.HTM](http://WWW.ACESSOAOINSIGHT.NET/INDEX.HTM).

As palavras, expressões, termos e símbolos na cor  indicam um link para o destino referente a eles. O símbolo  indica um link com uma página na internet; para acessá-la é necessária conexão com a internet e um aplicativo navegador. O símbolo  indica um retorno ao verso referente à nota em questão. O símbolo  indica um link para o SUMÁRIO no início da obra.

A

- **ABHIDHAMMA**: (1) Nos discursos do Cânone em Pali este termo simplesmente significa “Dhamma mais elevado ou superior.”  (2) Uma coleção de tratados analíticos baseados em listas de categorias extraídas dos ensinamentos dos discursos, adicionada ao Cânone vários séculos após a morte do Buda. 
- ◀◀
- **ABHIJANATI**: Conhecimento direto, compreensão direta. Compreender através da experiência. Saber por inteiro ou a fundo. O conhecimento dos fenômenos de acordo com o padrão estabelecido pelas Quatro Nobres Verdades. Esse conhecimento é partilhado tanto pelo **ARAHANT** como pelo
- ◀◀
- **SEKHA**. Veja também **PARIJANATI**.
- ◀◀
- **ABHIÑÑA**: Os seis tipos de poderes ou conhecimentos supra-humanos resultantes do conhecimentos direto: **poderes mágicos, ouvido divino, penetrar as mentes de outros, relembrar vidas passadas, olho divino, extinção de todas as impurezas da mente** – sendo que apenas este último é considerado supramundano (*LOKUTTARA*), enquanto que os demais são mundanos (*LOKIYA*). Veja **ASAVA**.
- ◀◀
- **ACARIYA**: Mestre; mentor. Veja **KALYANA-MITTA**.
- ◀◀

► **ADINAVA**: Perigo, desvantagem. O perigo é o contínuo aprisionamento ao ciclo de *SAMSARA* através por exemplo dos prazeres sensuais. 

« « pelo tempo ou estação. » »

► **ADHITTHANA**: Determinação; decisão. Uma das dez perfeições (*PARAMIS*). 

► **AHARA**: Alimento, nutrimento. Os quatro alimentos são **comida, contato, volição e consciência**. Os alimentos são condições (*PACCAYA*). As condições são chamadas de alimentos (*AHARA*) porque elas nutrem (ou produzem) os seus próprios efeitos. Embora existam outras condições para a existência, apenas estas quatro são chamadas de *alimento* porque servem como condições especiais para o contínuo da vida. A comida é uma condição importante para o corpo físico, o contato para a sensação, a volição mental para a consciência e a consciência para a mentalidade/materialidade (nome e forma) — o organismo psicofísico na sua totalidade. O desejo é denominado *a origem do alimento* no sentido de que o desejo na existência anterior é a fonte da presente individualidade que depende e consome continuamente os quatro alimentos nesta existência. 

► **AJAAÑ**: (Tailandês; também “*AJARN*”, “*AJAHN*” etc.) Mestre; mentor. Equivalente ao *PALI ACARIYA*.

« «

► **AKALIKO**: Atemporal; não condicionado

► **AKUSALA**: Prejudicial, inábil. São todas as vontades *kámmicas* (*KAMMACETANA*, s. *CETANA*) e a consciência e fatores mentais a elas associados que são acompanhados pela cobiça/desejo (*LOBHA*), raiva/aversão (*DOSA*) ou apenas delusão (*MOHA*). Todos esses fenômenos são causas para resultados *kámmicos* desfavoráveis e contêm as sementes para renascimentos desfavoráveis. Veja o seu oposto, *KUSALA*. 

► **ANAGAMI**: Que não retorna. Uma pessoa que abandonou os cinco primeiros grilhões que aprisionam a mente ao ciclo de renascimentos (veja *SAMYOJANA*), e que após a morte irá renascer em um dos mundos de *BRAHMA* denominados as *Moradas Puras* para aí realizar o *PARINIBBANA*, nunca mais retornando desse mundo. 

► **ANAPANASATI**: Atenção plena na respiração. É uma das práticas de meditação mais importantes para alcançar a concentração (*SAMADHI*) e as quatro absorções (*JHANA*). O método é descrito no *ANAPANASATI SUTTA* ( MN118); no *SATIPATTHANA SUTTA* ( MN10) e ( DN22); no *KAYAGATASATI SUTTA* ( MN119).

► **ANATTA**: Não-eu, ausência de um eu. É a última das três características da existência (*TI-LAKKHAHANA*). A doutrina de *ANATTA* ensina que nem nos fenômenos

corporais nem nos fenômenos mentais — ou mesmo fora deles — pode ser encontrada qualquer coisa que no final das contas possa ser considerada como um *eu* ou *ego* ou outra substância inerente qualquer. Esta é uma doutrina central no Budismo da qual depende toda a estrutura dos ensinamentos. Qualquer um que não tenha penetrado essa impessoalidade de toda a existência e não compreenda que na realidade existe apenas esse contínuo processo de surgimento e desaparecimento de fenômenos mentais e corporais e que não existe um *eu* separado como parte ou fora desse processo, não será capaz de compreender o Budismo.  



➤ **ANICCA**: Impermanente, inconstante, instável, incerto. É a primeira das três características da existência (*TI-LAKKAHANA*). É a partir da impermanência que, na maioria dos *SUTTAS*, as outras duas características, sofrimento (*DUKKHA*) e não-eu (*ANATTA*) são derivadas.  



➤ **ANUPADISESA-NIBBANA**: *NIBBANA* sem restar nenhum combustível (a analogia é um fogo que foi extinto e cujas brasas estão frias) — o *NIBBANA* do *ARAHANT* após a sua morte. 



➤ **ANUPASSANA**: (*PASSANA*: ‘ver’; *ANU*: ‘continuar’, ‘sustentar’). Ver repetidas vezes ou ver de perto.



➤ **ANUPUBBI-KATHA**: Instrução gradual,

treinamento gradual. O método do *BUDA* de ensino do *DHAMMA* que guia os ouvintes progressivamente através de tópicos cada vez mais avançados: generosidade (*DANA*), virtude (*SILA*), paraísos, desvantagens (dos prazeres sensuais), vantagens da renúncia e, por fim, culminando com as Quatro Nobres Verdades.  



➤ **ANUSAYA**: Inclinações, tendências latentes ou subjacentes ou obsessões — que em geral são 7 em número ( *ANVII.11*): desejo sensual (*KAMARAGA*), aversão (*PATIGHA*), ideias (*DITHI*), dúvida (*VICIKICCHA*), presunção (*MANA*), desejo por ser/existir (*BHAVARAGA*), ignorância (*AVIJA*). No  *MN64* são identificadas 5 tendências subjacentes idênticas aos 5 primeiros grilhões (*SAMYOJANA*); no  *MN148* são identificadas 3 tendências subjacentes (desejo, aversão, ignorância), que têm as sensações como condição. Nos comentários as impurezas são identificadas como ocorrendo em três níveis: nível *ANUSAYA* — no qual elas permanecem como inclinações latentes na mente; nível *PARIYUTTHANA* — onde elas surgem para obcecar e escravizar a mente; e nível *VITIKKAMA* — onde elas causam as ações corporais e verbais prejudiciais.



➤ **APAYA-BHUMI**: Destino infeliz — os quatro planos ou mundos inferiores de existência no qual alguém pode renascer como resultado de ações inábeis no passado (*KAMMA*): renascimento no inferno; renascimento como um

fantasma faminto (**PETA**); renascimento como um Titã (**ASURA**); renascimento como um animal comum. Nenhum desses estados é permanente. Compare com **SUGATI**. 



➤ **APAYA-MUKHA**: Caminho para um destino infeliz: **relações sexuais extraconjogais**; **entregar-se a substâncias embriagantes**; **entregar-se ao jogo**; **associar-se com pessoas más**. A realização desses atos prepara o caminho para o renascimento em um dos mundos inferiores. (Veja **APAYA-BHUMI**).



➤ **APPAMADA**: Aplicação, zelo, diligência, seriedade. É considerado como a base para todo o progresso. O seu oposto é a negligência (**PAMADA**). “*Dessa forma, BHIKKHUS, eu os encorajo: todas as coisas condicionadas estão sujeitas à dissolução. Esforcem-se pelo objetivo com diligência.*” Essas foram as **ÚLTIMAS-PALAVRAS** do **TATHAGATA**. 



➤ **ARAHANT**: “Digno” ou “puro”; uma pessoa cuja mente está livre de contaminações (**KILESA**), que abandonou todos os dez grilhões que aprisionam a mente ao ciclo de renascimentos (**SAMYOJANA**), cujo coração está livre de impurezas (**ASAVA**) — e que dessa forma não está destinada a um futuro renascimento. Um título para o **BUDA** e o nível mais alto dos seus Nobre Discípulos. 

➤ **ARAMMANA**: Objeto. Pode ser de seis

tipos: **forma visível, som, aroma, sabor, tangível e objeto mental**.



➤ **ARIYA**: Nobre, ideal. Também “Alguém Nobre”. (Veja **ARIYA-PUGGALA**).



➤ **ARIYADHANA**: Riqueza Nobre — qualidades que servem como ‘capital’ na busca pela libertação: **convicção** (**SADDHA**), **virtude** (**SILA**), **vergonha de cometer transgressões** (**HIRI**), **temor de cometer transgressões** (**OTTAPA**), **estudo**, **generosidade** (**DANA**), e **sabedoria** (**PAÑÑA**).



➤ **ARIYA-PUGGALA**: Pessoa nobre. Um indivíduo que realizou pelo menos um dos quatro nobres caminhos supramundanos — ou melhor, um caminho com quatro níveis de refinamento: o caminho para ‘**entrar na correnteza**’ (**SOTAPANNA**), o caminho para ‘**um retorno somente**’ (**SAKADAGAMI**), o caminho para ‘**não retorno**’ (**ANAGAMI**), e o caminho para **ARAHANT**. Veja **PHALA**. Compare com **PUTHUJJANA** (mundano). 



➤ **ARIYA-SACCA**: Nobre verdade. A palavra “**ARIYA**” (nobre) também pode significar **ideal** ou **padrão**, e nesse contexto significa verdade “objetiva” ou “universal”. “**SACCA**” também pode significar **realidade** ou **atual**. Existem quatro: **sofrimento, a origem do sofrimento, a cessação do sofrimento, e o caminho da prática que conduz à cessação do sofrimento**. 



► **ASSADA**: Gratificação, prazer, gozo. O sentido literal de **ASSADA** é ‘doce sabor’. A gratificação é a satisfação que é proporcionada para as necessidades psicológicas, por exemplo pelos prazeres sensuais.



► **ASAVA**: Impureza, mácula, úlcera, corrupção. São de quatro tipos: (1) **desejo sensual** (**KAMASAVA**) — desejo e cobiça pelos cinco elementos do prazer sensual; (2) **entendimento incorreto** ou ideias incorretas (**DITTHASAVA**) — os 62 tipos de ideias descritas no **BRAHMAJALA SUTTA** (DN1); (3) **desejo por ser/existir** (**BHAVASAVA**) — desejo e cobiça pela existência nos planos materiais e imateriais e apego a **JHANA**; (4) **ignorância**, desconhecimento das quatro nobres verdades (**AVIJJASAVA**). Uma lista de três qualidades — omitindo o entendimento incorreto — é provavelmente mais antiga e aparece com mais frequência nos **SUTTAS**. O agrupamento das quatro qualidades também aparece sob os nomes ‘torrente’ (**OGHA**) e ‘grilhões’ (**yoga**). Os **ASAVA** são uma classificação das contaminações consideradas no seu papel de sustentação do ciclo *samsárico*. Os comentários derivam a palavra a partir da raiz ‘su’ que significa “fluir”. Existe divergência entre os estudiosos sobre se o fluxo implícito no prefixo ‘a’ é para fora ou para dentro; por conseguinte alguns o interpretam como “fluxo para dentro” ou “influências”, e outros como “fluxo para fora” ou “efluentes”. Um trecho encontrado com frequência nos **SUTTAS** indica no entanto o real significado do termo, independentemente da sua

etimologia, quando descreve os **ASAVAS** como estados “que contaminam, resultam na renovação dos seres, trazem problemas, causam sofrimento e conduzem a um futuro nascimento, envelhecimento e morte”. Dessa forma outros tradutores, deixando de lado o sentido literal, utilizam a interpretação de **máculas**, **corrupções** ou **impurezas**. Também traduzido como “venenos da mente” principalmente em textos **MAHAYANA**.



► **ASUBHA**: Não atraente, repulsivo, nojento. O **BUDA** recomenda a contemplação desse aspecto do corpo como antídoto para a luxúria e a complacência. Veja também **KAYAGATA-SATI**.



► **ASURA**: Seres divinos que, tal como os Titãs da mitologia grega, lutaram contra os **DEVAS** pela superioridade sobre os paraísos e perderam, habitando um dos reinos inferiores. Veja **APAYA-BHUMI**.



► **ATAPI**: Ardente. Esta é uma das qualidades mentais necessárias para a prática de meditação **SATIPATTHANA** e significa ‘continuidade, manter a mente naquilo que estiver sendo feito, retornar ao objeto de meditação assim que este for perdido’.



► **ATTA**: ‘Eu’, identidade. No Budismo é uma mera expressão convencional, não sendo a designação de algo que na realidade exista.



➤ **ATTA-DITTHI**: Crença na existência de um ‘eu’, crença ou ideia de uma identidade.



➤ **AVIJJA**: Ignorância. Sinônimo de **delusão** (**MOHA**), é a principal causa de todo o mal e sofrimento no mundo, obscurecendo a vista dos seres e impossibilitando que eles vejam a verdadeira natureza dos fenômenos. É a delusão que engana os seres fazendo com que a vida pareça ser permanente, feliz, com substância e bela, evitando que eles vejam que na realidade ela é impermanente, insatisfatória e

desprovida de um *eu*. A Ignorância é definida como o *desconhecimento das Quatro Nobres Verdades*, isto é, o sofrimento, a sua origem, a sua cessação e o caminho para a sua cessação. A ignorância é uma das impurezas (**ASAVA**).



➤ **AYATANA**: Base ou meio dos sentidos ou sensuais. As bases internas são os **órgãos dos sentidos** — olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente. As bases externas são os seus respectivos **objetos**.



➤ **AYONISO-MANASIKARA**: Veja **MANASIKARA**.



B

➤ **BHAGAVANT**: um epíteto para o **BUDA**, em geral traduzido como “Abençoado” ou “Louvado”. Alguns comentaristas, no entanto, identificam a raiz etimológica da palavra em **PALE** como significando “dividir” e, por extensão, “analisar”, e dessa forma o traduzem como “Analista”.



➤ **BHANTE**: *venerável senhor*; usado com frequência quando se dirige a palavra a um monge budista.



➤ **BHAVA**: *ser/existir* ou *vir a ser/devir*, processo da existência — que pode ocorrer em três reinos: reino da esfera sensual, reino da esfera da matéria sutil

e reino da esfera imaterial.



➤ **BHAVANA**: cultivo ou desenvolvimento da mente; meditação. O terceiro dos três fundamentos para atos meritórios. Veja também **DANA** e **SILA**.



➤ **BHAVANGA-SOTA** e **BHAVANGA-CITTA**: o primeiro termo pode ser interpretado como ‘*a correnteza subterrânea que forma a condição de ser ou existir*’, e o segundo termo como ‘*subconsciente*’ embora — como ficará evidente a seguir — ele difira em muitos aspectos do uso que esse termo possui na psicologia Ocidental. **BHAVANGA** — que nos textos

canônicos é mencionado duas ou três vezes no *PATTHANA* — é explicado nos comentários do *ABHIDHAMMA* como o fundamento ou condição para a existência (*BHAVA*), como a condição SINE QUA NON da vida, tendo a característica de um processo — literalmente um fluxo ou correnteza (*sota*). Nela, desde tempos imemoriais todas as impressões e experiências são armazenadas — ou, melhor dizendo, estão atuantes mas ocultas da plena consciência de onde, no entanto, elas ocasionalmente emergem como fenômenos do subconsciente e podem se tornar totalmente conscientes. Essa assim chamada ‘correnteza subterrânea da vida’ explica a faculdade da memória, fenômenos psíquicos paranormais, evolução mental e física, *KAMMA* e renascimento etc.



► **BHIKKHU** (**BHIKKHUNI**): um “monge” (“monja”) budista; um homem (mulher) que desistiu da vida em família para viver uma vida com virtude engrandecida (veja *SILA*), de acordo com o *VINAYA* em geral e as regras do *PATIMOKKHA* em particular. Veja *SANGHA*, *PARISA*, *UPASAMPADA*.



► **BODHI-PAKKHIYA-DHAMMA**: “asas para o despertar” ou apoios para a iluminação — sete conjuntos que conduzem à iluminação e que, de acordo com o *BUDA*, formam o núcleo do seu ensinamento: (1) os Quatro Fundamentos Da Atenção Plena (*SATIPATTHANA*) ; (2) os Quatro Esforços Corretos (*SAMMAPPADHANA*): o esforço para prevenir que estados prejudiciais surjam na mente, o esforço

de abandonar quaisquer estados prejudiciais que já surgiram, o esforço de fazer com que estados benéficos surjam, e o esforço de manter os estados benéficos que já surgiram; (3) as Quatro Bases Do Poder Espiritual (*IDDHIPADA*): desejo, energia, mente, investigação ; (4) as Cinco Faculdades Dominantes (*INDRIYA*): convicção, energia, atenção plena, concentração, sabedoria ; (5) os Cinco Poderes (*BALA*) [idêntico ao (4)]; (6) os Sete Fatores Da Iluminação (*BOJJHANGA*): atenção plena, investigação dos fenômenos, energia, êxtase, tranquilidade, concentração, equanimidade ; e (7) o Nobre Caminho Óctuplo (*MAGGA*): Entendimento Correto, Pensamento Correto, Linguagem Correta, Ação Correta, Modo De Vida Correto, Esforço Correto, Atenção Plena Correta, Concentração Correta .



► **BODHISATTA**: bodisatva, “Um ser empenhando-se pela iluminação”; o termo utilizado para descrever o *BUDA* antes de ele se tornar um *BUDA*, desde a sua aspiração inicial ao estado de *BUDA* até o momento da sua perfeita iluminação. Em Sânscrito: *BODHISATTVA*.



► **BOJJHANGA**: os Sete Fatores Da Iluminação são: atenção plena (*SATI*), investigação dos fenômenos (*DHAMMA-VICAYA*), energia (*VIRIYA*), êxtase (*PITI*), tranquilidade (*PASSADDHI*), concentração (*SAMADHI*), equanimidade (*UPEKKHA*).



► **BRAHMA**: “aquele que é grande” —

habitante dos mundos de **BRAHMA** no reino da matéria sutil. 



➤ **BRAHMA-CARIYA:** vida santa, vida pura ou casta — é um termo para a vida de um **BHIKKHU**. Também se aplica a um discípulo leigo que adota os Oito Preceitos e se abstém das relações sexuais, mantendo a castidade.



➤ **BRAHMA-VIHARA:** este termo pode ser interpretado como *estados excelentes, louvados, sublimes ou divinos da mente* ou como *moradas divinas*. Essas atitudes são ditas *excelentes* ou *sublimes* porque elas são a conduta correta ou ideal em relação aos seres vivos. Quem desenvolver esses estados mentais com afinco, através da conduta e da meditação, irá se tornar igual a **BRAHMA**. Se esses estados se converterem em influências dominantes na mente, a pessoa irá renascer em mundos agradáveis — nos mundos de **BRAHMA**. Por isso, esses estados mentais são chamados de *divinos*. Eles são chamados *moradas* porque deveriam se converter nos estados em que a mente deveria estar a maior parte do tempo, em que se sentisse “em casa”. O **BUDA** ensinou quatro estados sublimes da mente: **METTA** (**amor bondade**), **KARUNA** (**compaixão**), **MUDITA** (**alegria altruista**) e **UPEKKHA** (**equanimidade**). 



➤ **BRÂMANE:** a casta de **BRÂMANES** na Índia, que defende que os seus membros, pelo seu nascimento, são dignos do maior respeito. O Budismo emprestou o termo **BRÂMANE** aplicando-o aos **ARAHANTS**, para mostrar que o respeito não é obtido pelo nascimento, raça ou casta, mas pela realização espiritual. Em muitos **SUTTAS** este termo aparece como sinônimo de **ARAHANT**. 



➤ **BUDDHO:** desperto; iluminado. Um epíteto para o **BUDA**.



➤ **BUDDHA:** **BUDA**. O nome dado a alguém que redescobre por si mesmo o **DHAMMA** — o caminho da libertação — após um longo período em que ele tenha sido esquecido pelo mundo.  De acordo com a tradição, existe uma longa sequência de **BUDAS** que se estende ao passado distante.  O mais recente **BUDA** que nasceu foi **SIDDHATTHA GOTAMA** na Índia no sexto século antes da era cristã. Um jovem bem educado e rico, ele abandonou sua família e herança real no auge da sua vida em busca da verdadeira felicidade e do fim do sofrimento, (**DUKKHA**). Após seis anos de austeridades na floresta, ele redescobriu o  “**CAMINHO-DO-MEIO**” e atingiu o seu objetivo, tornando-se um **BUDA**. 



► **CANKAMA:** meditação andando, em geral na forma de caminhar indo e voltando ao longo de um trecho predeterminado. 



► **CETANA:** intenção, volição.



► **CETASIKA:** ‘fatores mentais’. São os fatores mentais que estão associados e que surgem em concomitância com a consciência (*CITTA* = *VIÑĀNA*) e que são condicionados pela presença desta. Enquanto que nos *SUTTAS* todos os fenômenos da existência são agrupados em 5 agregados: **forma** (*RUPA*), **sensação** (*VEDANA*), **percepção** (*SAÑÑA*), **formações mentais** (*SANKHARA*) e **consciência** (*VIÑĀNA*), o *ABHIDHAMMA*, como regra, trata os fenômenos sob um aspecto mais filosófico em três aspectos: **consciência** (*CITTA*), **fatores mentais** (*CETASIKA*) e **forma** (*RUPA*). Dessa forma, os *fatores mentais* compreendem a *sensação*, *percepção* e 50 outros fatores, o que no todo resulta em 52 fatores mentais. 



► **CHANDA:** aspiração, desejo. (1). Como um termo psicológico neutro sob o ponto de vista ético, com o sentido de ‘intenção,’ é um dos fatores mentais gerais (*CETASIKA*) ensinados no *ABHIDHAMMA*, cuja qualidade moral é determinada pelo caráter da volição (*CETANA*) à qual esteja associada. (2). Como qualidade *ruim* tem o significado de ‘desejo’ e está com frequência associado com termos relativos a sensualidade, cobiça etc., por exemplo: *KAMA-CCHANDA*, ‘desejo sensual’

— um dos **cinco obstáculos** (*NIVARANA*); *CHANDA-RAGA*, ‘desejo voluptuoso’. (3). Como qualidade *boa* é a vontade íntegra ou zelo (*DHAMMA-CHANDA*).



► **CETO-VIMUTTI:** libertação da mente. Com o sentido mais elevado significa a fruição do estado de *ARAHANT*, e em particular a concentração a ela associada. Em geral a libertação da mente acompanha a libertação através da sabedoria (*PAÑÑA-VIMUTTI*). Também pode ser chamada de *libertação inabalável da mente* ou *libertação da mente sem sinais*, visto que esse estado mental está livre da cobiça, raiva e delusão. A *libertação imensurável da mente* tem um sentido mais restrito e corresponde aos quatro *BRAHMA-VIHARAS*.



► **CITTA:** mente; coração (de um ponto de vista psicológico); o centro e o foco da natureza emocional do homem, bem como aquele elemento intelectual que lhe é inerente e acompanha as suas manifestações; pensamento. O significado de *CITTA* é melhor compreendido quando explicado através de expressões convencionais que nos são mais familiares, como: com todo meu coração; coração e alma; não tenho coração para fazer isso; abençoados são aqueles puros de coração. Esses exemplos enfatizam o aspecto ou “pensamento” emocional e conativo mais do que o aspecto mental e racional (em relação a estes veja *MANO* e *VIÑĀNA*). Pode portanto ser interpretado como *estado de humor, estado mental, disposição,*

reação a impressões. Também deve ser mencionado, como complemento a essa interpretação, que *CITTA* quase sempre ocorre no singular (= coração), e de 150 casos nos *NIKAYAS* apenas 3 vezes ocorre no plural (= pensamentos). Em alguns

SUTTAS, *CITTA* aparece como sinônimo de *VIÑĀNA* e *MANO*. O *DHAMMASANGANI* divide todos os fenômenos em *CONSCIÊNCIA* (*CITTA* = *VIÑĀNA*), fatores mentais (*CETASIKA*) e forma (*RUPA*). 



D

► **DANA:** generosidade; liberalidade; oferendas; dádivas. Especificamente *dar para satisfazer qualquer uma das quatro necessidades dos monásticos*. Em termos mais gerais, *a inclinação para a generosidade, sem esperar qualquer forma de recompensa por parte de quem recebe*. *DANA* é o primeiro tema no sistema de treinamento gradual do *BUDA* (veja *ANUPUBBI-KATHA*), o primeiro dos dez *PARAMIS*, um dos sete tesouros (veja *DHANA*), e o primeiro dos três fundamentos para atos meritórios (veja *SILA* e *BHAVANA*). 



► **DEVA (DEVATA):** tradução literal: “luminoso” — divindades habitantes dos paraísos que como regra são invisíveis aos seres humanos. Os *DEVAS* estão sujeitos no entanto, tal como os seres humanos e demais seres, ao ciclo de renascimento, envelhecimento e morte. (Veja *SAGGA* e *SUGATI*). 



► **DEVADATTA:** um primo do *BUDA* que tentou criar um cisma na *SANGHA* e que desde então se tornou emblemático para todos os Budistas que atuam consciente ou inconscientemente para minar a

religião por dentro.



► **DHAMMA (SKT. DHARMA):** constituição ou natureza de alguma coisa; norma, lei, doutrina; justiça, retidão; qualidade; coisa, objeto da mente, fenômeno. Nos textos a palavra *DHAMMA* é encontrada com todos esses significados. Também *princípios de comportamento que os seres humanos deveriam seguir de forma a se encaixar dentro da ordem natural das coisas; qualidades da mente que se deveria desenvolver de forma a compreender a mente em si mesma*. Por extensão, “*DHAMMA*” também é usado para se referir a qualquer doutrina que ensine essas coisas. Portanto o *DHAMMA* do *BUDA* se refere tanto aos seus ensinamentos como à experiência direta da qualidade de *NIBBANA* para a qual esses ensinamentos estão direcionados.



► **DHAMMA-VICAYA:** investigação dos fenômenos. É um dos Sete Fatores Da Iluminação (*BOJJHANGA*). A explicação deste fator da iluminação sugere que apesar da “investigação dos fenômenos” ser identificada sob o ponto de vista técnico

com a sabedoria — *PAÑÑA* —, a função inicial de *PAÑÑA* como fator da iluminação não é discernir as três características (sofrimento etc.), mas simplesmente discriminar entre as qualidades mentais benéficas e prejudiciais que se tornam aparentes com o aprofundamento da atenção plena. 



► ***DHAMMA-VINAYA***: “doutrina (*DHAMMA*) e disciplina (*VINAYA*).” O nome dado pelo *BUDA* para os seus ensinamentos.



► ***DHANA***: tesouro(s). As sete qualidades: convicção (*SADDHA*), virtude (*SILA*), vergonha e temor de cometer transgressões (*HIRI-OTTAPPA*), estudo, generosidade (*DANA*) e sabedoria (*PAÑÑA*).



► ***DHATU***: elemento; propriedade, condição impessoal. Os quatro elementos físicos ou propriedades são *terra* (solidez), *água* (coesão), *ar* (movimento) e *fogo* (calor). Os seis elementos incluem os mencionados anteriormente mais espaço e consciência.



► ***DHUTANGA***: práticas ascéticas voluntárias que monges e outros praticantes de meditação podem adotar de tempos em tempos ou como um compromisso a longo prazo de forma a cultivar a renúncia e o contentamento/satisfação, e para estimular a energia. Para os monges existem treze práticas deste tipo: (1). usar somente mantos feitos com retalhos; (2). usar somente

um conjunto de três mantos; (3). esmolar alimentos; (4). não evitar nenhum doador de esmola de alimentos; (5). não comer mais do que uma refeição ao dia; (6). comer somente da tigela de coleta de esmola de alimentos; (7). recusar qualquer alimento oferecido depois da coleta de esmola de alimentos; (8). morar na floresta; (9). morar sob uma árvore; (10). viver a céu aberto; (11). viver em um cemitério; (12). estar satisfeito com qualquer moradia que tenha; (13). dormir sentado e nunca se deitar. 



► ***DITTHI***: (tradução literal: visão). Entendimento, ideia, opinião. Se não estiver qualificado com *SAMMA* (correto), se refere em geral a entendimentos ou ideias/opiniões ruins e prejudiciais (*MICCHA*) que devem ser rejeitados por serem fonte de conduta e aspirações ruins e capazes de conduzir os seres aos abismos mais profundos da depravação.



► ***DOMANASSA***: tristeza, desprazer, angústia. Uma sensação de dor mental.



► ***DOSA***: aversão; ódio; raiva. Uma das três raízes (*MULA*) de estados prejudiciais na mente. Veja também *VYAPADA*.



► ***DUKKHA***: (1). sensação (*VEDANA*) dolorosa que pode ser física e/ou mental. (2). sofrimento, estresse. Na primeira Nobre Verdade e na segunda das três características da existência (*TI-LAKKHANA*) o termo *DUKKHA* não está

limitado à experiência da dor (1), mas se refere à natureza insatisfatória e à insegurança geral de todos os fenômenos condicionados que, por conta da sua impermanência, estão todos sujeitos ao sofrimento — e isso inclui também as experiências agradáveis. Dessa forma a primeira Verdade não nega a existência

das experiências agradáveis — o que é às vezes erroneamente assumido. *DUKKHA* tem o sentido literal de *algo duro de aguentar*. Talvez uma expressão que diz respeito a pessoas mas que captura bem a noção de *DUKKHA* seja *mala-sem-alça*.



E

► **EHIPASSIKO**: que convida ao exame. Um epíteto para o *DHAMMA*.



► **EKAGGATARAMMANA**: preocupação única; unicidade da mente em um só ponto. Na meditação, é a qualidade mental que permite que a atenção do meditador permaneça controlada e focada no objeto de meditação escolhido. *EKAGGATARAMMANA* atinge plena maturação com o desenvolvimento do quarto *JHANA*.



► **EKAYANA-MAGGA**: um caminho unificado; um caminho direto. Um epíteto para a prática de estar plenamente atento nos quatro fundamentos: **corpo, sensações, mente e objetos mentais** (*SATIPATTHANA*). 



► **EVAM**: assim; dessa forma. Este termo é usado na Tailândia para o encerramento formal de um sermão e é empregado no início de muitos *SUTTAS*: *EVAM ME SUTTAM — assim ouvi*.



F

► **FUNDAMENTOS DA ATENÇÃO PLENA**: veja *SATIPATTHANA*.



G

► **GOTRABHU-ÑANA**: “conhecimento para mudança de linhagem”: o vislumbre de

NIBBANA que faz alguém mudar de pessoa comum (*PUTHUJJANA*) para um Nobre (*ARIYA-*

PUGGALA).



H

► **HINAYANA**: “veículo Inferior” — originalmente um temo pejorativo (cunhado por um grupo que se autodenominava como os *seguidores do MAHAYANA*, o “grande veículo”) para denotar o caminho da prática daqueles que aderiam somente aos discursos mais antigos como a palavra do *BUDA*. Os “*hinayanistas*” se recusavam a reconhecer os discursos mais recentes, compostos pelos “*mahayanistas*”, que reivindicavam conter ensinamentos que o *BUDA* sentiu serem muito profundos para a sua primeira geração de discípulos, e que por isso ele os confiou a serpentes subterrâneas.



► **HIRI-OTTAPPA**: escrúpulo. Essas emoções gêmeas são chamadas “as guardiãs do mundo” porque estão associadas com todas as ações hábeis ou

benéficas. Essas emoções têm como base o conhecimento da lei de causa e efeito, ao invés do mero sentimento de culpa. *HIRI* equivale à vergonha de cometer transgressões ou o autorrespeito, aquilo que nos refreia de cometer atos que colocariam em risco o respeito que temos por nós mesmos; *OTTAPPA* equivale ao temor de cometer transgressões que produzam resultados de *KAMMA* desfavoráveis ou o temor da crítica e da punição imposta por outros. ACARIYA BUDDHAGHOSA ilustra a diferença entre os dois com o símile de uma barra de ferro besuntada com excremento em uma das pontas e quente como uma brasa na outra ponta: *HIRI* é a repulsa em agarrar a barra pela ponta besuntada com excremento; *OTTAPPA* é o medo de agarrar a barra pela ponta que está em brasa. Veja *KAMMA*.



► **IDAPPACCAYATA**: condicionalidade *isto/aquilo*. Este nome para o princípio causal que o *BUDA* descobriu na noite do seu Despertar enfatiza o ponto de que, com o propósito de dar fim ao sofrimento e estresse, o processo de causalidade pode ser entendido inteiramente em termos das forças e condições que

são experimentadas no âmbito da experiência direta, sem ser necessário fazer referência a forças que operem fora desse âmbito.



► **INDRIYA**: faculdades. Nos *SUTTAS* este termo em geral se refere às seis bases

internas (*AYATANA*) ou aos cinco fatores mentais que fazem parte do conjunto dos apoios para a iluminação (*BODHI*—*PAKKHIYA-DHAMMA*): **convicção** (*SADDHA*),

energia (*VIRIYA*), **atenção plena** (*SATI*), **concentração** (*SAMADHI*) e **sabedoria** (*PAÑÑA*). 



J

► ***JAGARIYA***: vigilância, estado de alerta, manter-se desperto. Especialmente com o sentido de ser cauteloso com relação aos perigos que aquele que busca a perfeição irá provavelmente enfrentar.



► ***JHANA*** (SKT. *DHYANA*): absorção mental. Se refere principalmente às quatro realizações meditativas da matéria sutil, assim chamadas devido à característica do objeto empregado para o desenvolvimento da concentração. Essas realizações são caracterizadas por uma forte concentração num único objeto acompanhada da suspensão temporária dos cinco obstáculos (*NIVARANA*) e da suspensão temporária das atividades

nos sentidos. Esse estado de consciência no entanto é acompanhado por perfeita lucidez e clareza mental. O primeiro *JHANA* é acompanhado e caracterizado pela presença de cinco fatores mentais: ***VITAKKA*** (pensamento aplicado), ***VICARA*** (pensamento sustentado), ***PITTI*** (extase), ***SUKHA*** (felicidade) e ***EKAGGATARAMMANA*** (unicidade mental). Nos comentários as realizações meditativas imateriais também são chamadas de *JHNANAS imateriais*. Isso no entanto não ocorre nos *SUTTAS*. Esses estados são chamados de imateriais devido à característica do objeto empregado para a concentração. 



K

► ***KALYANA-MITTA***: amigo admirável. O bom amigo ou nobre amigo é um *BHIKKHU* mais sênior que é o mentor e amigo do seu pupilo, que deseja o bem-estar e progresso deste, guiando-o na meditação. Em particular o mestre de meditação é assim denominado. 



► ***KAMA***: pode significar (1). sensualidade subjetiva, desejos sensuais; (2). sensualidade objetiva, os cinco objetos dos sentidos. A sensualidade subjetiva ou desejos sensuais são dirigidos a todos os cinco objetos dos sentidos e é sinônimo de ‘desejo sensual’ — *KAMA-CCHANDA*, um dos cinco obstáculos (*NIVARANA*); ‘desejo sensual’, — *KAMA-RAGA*, também é um

dos dez grilhões ([SAMYOJANA](#)). O desejo sensual também é uma das **impurezas** ([ASAVA](#)) e um dos **apegos** ([UPADANA](#)). Os cinco objetos dos **sentidos** são as **formas visíveis**, os **sons**, os **odores**, os **sabores** e os **tangíveis**. O desejo sensual é completamente eliminado no estado de ‘não retorno’ ([ANAGAMAMI](#)).



► **KAMAGUNA**: elementos do prazer sensual. Os objetos externos dos cinco sentidos: **formas visíveis**, **sons**, **aromas**, **sabores** e **tangíveis**. Também são chamados de *bases externas* ([AYATANA](#)).

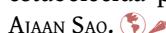


► **KAMMA** (SKT. *KARMA*): ação intencional. Denota a *intenção* ou *volição* ([CETANA](#)) benéfica ([KUSALA](#)) ou prejudicial ([AKUSALA](#)) e os seus fatores mentais concomitantes que causam o renascimento e moldam o destino dos seres. As intenções se manifestam como ações benéficas ou prejudiciais com o corpo, a linguagem e a mente.



► **KAMMATTHANA**: tradução literal: “base de trabalho” ou “lugar de trabalho”. A palavra se refere à “ocupação” de um monge praticante de meditação — em outras palavras, a contemplação de certos temas de meditação através dos quais as forças das contaminações ([KILESA](#)), desejo ([TANHA](#)) e ignorância ([AVIJJA](#)) possam ser desenraizadas da mente. No procedimento de ordenação, a cada novo monge são ensinados cinco **KAMMATTHANA** básicos que constituem a base para a

contemplação do corpo: *cabelos da cabeça* ([KESA](#)), *pelos do corpo* ([LOMA](#)), *unhas* ([NAKHA](#)), *dentes* ([DANTA](#)) e *pele* ([TACO](#)). Por extensão, o **KAMMATTHANA** inclui todos os quarenta [40] temas clássicos de meditação. Embora se possa dizer que cada praticante de meditação se dedica a **KAMMATTHANA**, o termo é mais frequentemente usado para identificar em particular a tradição das florestas da Tailândia que foi estabelecida por PHRA AJAAN MUN e PHRA AJAAN SAO.



► **KARUNA**: compaixão; simpatia; a empatia com o sofrimento dos outros. Uma das **dez perfeições** ([PARAMIS](#)) e uma das **quatro “moradas divinas”** ([BRAHMA-VIHARA](#)).



► **KAYA**: (tradução literal: acumulação) — corpo, grupo. Pode se referir ao corpo físico ([RUPA-KAYA](#); veja [RUPA](#)), ou ao corpo mental ([NAMA-KAYA](#); veja [NAMA](#)). Neste último caso é um nome coletivo para os *agregados mentais* (sensação, percepção, formações mentais, consciência).



► **KAYAGATA-SATI**: atenção plena no corpo. Este é um termo geral que abrange vários temas de meditação: manter a atenção plena na respiração; manter a atenção plena nas posturas do corpo; manter a atenção plena em todas atividades; analisar o corpo em suas partes; analisar o corpo de acordo com suas propriedades físicas (veja [DHATU](#)); contemplar o fato de que o corpo está inevitavelmente sujeito à morte e à desintegração.

► **KHANDHA**: agregado; amontoado; grupo (veja **SAKKAYA**). Componentes físicos e mentais da identidade e da experiência sensual em geral. As cinco bases do apego (veja **UPADANA**). Veja: **NAMA** (fenômeno mental), **RUPA** (fenômeno material), **VEDANA** (sensação), **SAÑÑA** (percepção), **SANKHARA** (formações mentais) e **VIÑÑANA** (consciência). 

► **KHANTI**: paciência; autodomínio. Uma das Dez Perfeições (**PARAMIS**). 

► **KHATTIYA**: na época do **BUDA**, uma pessoa que pertencia a um dos clãs ou tribos reconhecidos com sendo de descendência nobre — um **ARIYA** —, o que significava ocupar a classe social superior. Todos os reis e líderes pertenciam a essa classe social. 

► **KILESA**: poluições, contaminações, qualidades prejudiciais que poluem a mente. Existem 10 contaminações — assim chamadas porque são impuras em si mesmas e porque contaminam os fatores mentais (**CETASIKA**) a elas associados (VISM XXII 45). Elas são: (1). **LOBHA** (cobiça), (2). **DOSA** (raiva), (3). **MOHA** (delusão), (4). **MANA** (presunção), (5). **DITTHI** (entendimento incorreto), (6). **VICIKICCHA**

► **LAKKHANA**: veja **TI-LAKKHNANA**. 



(dúvida, ceticismo), (7). **THINA** (torpor mental), (8). **UDDHACCA** (inquietação), (9). **AHIRIKA** (não ter vergonha de cometer transgressões) e (10). **ANOTTAPPA** (não temer cometer transgressões). Não é encontrada uma classificação dos **KILESAS** nos **SUTTAS** embora esse termo ocorra com frequência. Também traduzido como “emoções perturbadoras” principalmente em textos **MAHAYANA**. 



► **KUSALA**: benéfico, hábil, bom. São todas as intenções (**KAMMA-CETANA**, s. **CETANA**) e os fatores mentais a elas associados que são acompanhados por duas ou três raízes (**MULA**) — isto é, ausência de cobiça/desejo (**ALOBHA**) e ausência de raiva/aversão (**ADOSA**) e em alguns casos também ausência de delusão (**AMOHA**: sabedoria). Tais estados de consciência são considerados como **KAMMA** benéfico pois são as causas de resultados **KAMMICO**s favoráveis e contêm a semente de um renascimento feliz. Veja seu oposto **AKUSALA**. Veja **KAMMA**. 



► **KUKKUCCA**: ansiedade, remorso, preocupação, arrependimento com relação a coisas feitas de modo incorreto e coisas corretas que foram negligenciadas, peso na consciência. É um dos cinco obstáculos (**NIVARANA**). 



► **LOBHA**: cobiça; paixão. Sinônimo de **TANHA** e **RAGA**. Uma das três raízes (**MULA**) de estados prejudiciais na mente.



► **LOKA**: mundo. Denota as três esferas de existência que compreendem todo o universo, isto é: (1). o **reino da esfera sensual** (**KAMA-LOKA**) — o mundo dos cinco sentidos; (2). o **reino da esfera da matéria sutil** (**RUPA-LOKA**); e (3). o **reino da esfera imaterial** (**ARUPA-LOKA**).



► **LOKA-DHAMMA**: condições do mundo

M

► **MAGGA**: caminho. Nos **SUTTAS** em geral este termo aparece com dois significados: (1). Os Quatro Caminhos Supramundanos — veja **ARIYA-PUGALA**; (2). O Nobre Caminho Óctuplo — é o caminho que conduz à cessação do sofrimento, isto é, a última das Quatro Nobres Verdades (**ARIYA-SACCA**). O Nobre Caminho Óctuplo compreende três grupos: **Sabedoria** (**PAÑÑA**) — **Entendimento Correto, Pensamento Correto, Virtude** (**SILA**) — **Linguagem Correta, Ação Correta, Modo de Vida Correto; Concentração** (**SAMADHI**) — **Esforço Correto, Atenção Plena Correta, Concentração Correta.**



► **MAHATHERA**: “grande ancião”. Um título honorífico automaticamente conferido a um **BHIKKHU** com pelo menos vinte anos como **bhikkhu**. Compare com **THERA**.

ou assuntos, *fenômenos do mundo*. A lista padrão indica oito: **ganho** e **perda**, **elogio** e **crítica**, **fama** e **má reputação**, **alegria** e **tristeza**.



► **LOKAVIDU**: conhecedor dos mundos. Um epíteto para o **BUDA**.



► **LOKUTTARA**: transcendente; supramundano (veja **MAGGA**, **PHALA** e **NIBBANA**).



► **MAJJHIMA**: intermediário; apropriado; adequado; médio.



► **MANA**: presunção, orgulho. Um dos dez grilhões que aprisionam ao ciclo de existências (**SAMYOJANA**). Também é uma das contaminações (**KILESA**). Desaparece completamente apenas com o estado de **ARAHANT**.



► **MANASIKARA**: atenção, advertência mental. Este termo aparece com frequência nos **SUTTAS** como **YONISO-MANASIKARA** — atenção com sabedoria.



► **MANO**: mente, no **ABHIDHAMMA** é usado como sinônimo de **VIÑÑANA** e **THERA**.

CITTA. De acordo com os comentários do **VISUDHIMAGGA** algumas vezes significa **BHAVANGA-SOTA**.



► **MARA:** tradução literal: o *assassino*. **MARA** é o Senhor do Mal no Budismo, a Tentação e Senhor da Sensualidade, cujo objetivo é desviar os praticantes do caminho para a libertação e mantê-los aprisionados no ciclo de sucessivos nascimentos e mortes. Algumas vezes os textos empregam o termo “**MARA**” com um sentido metafórico, representando as causas psicológicas internas para o cativeiro — como o desejo e a cobiça — e as coisas externas às quais nos apegamos, em particular os próprios cinco agregados. Mas é evidente que a linha de pensamento dos **SUTTAS** não concebe **MARA** apenas como uma representação das fraquezas morais humanas, mas o vê como uma divindade maléfica real cujo objetivo é frustrar os esforços daqueles que têm como meta alcançar o objetivo supremo.



► **METTA:** amor-bondade; boa vontade, o desejo de bem-estar e felicidade para os outros. Uma das Dez Perfeições (**PARAMIS**) e uma das quatro “moradas divinas” (**BRAHMA-VIHARA**). O **VISUDHIMAGGA BUDDHAGHOSA** diz o seguinte: “**METTA** é caracterizado como a promoção do bem-estar dos outros, e sua função é se concentrar no bem-estar deles. Manifesta-se como a remoção da irritação e a sua causa imediata é ver a natureza amável dos seres. Sucede quando

faz diminuir a má vontade e fracassa quando dá origem ao apego”. (Vsm 318). Uma definição alternativa para **METTA** pode ser encontrada na Bíblia Cristã. Na epístola aos Coríntios SÃO PAULO usa a palavra grega *ágape*, que tem o mesmo significado de **METTA** no Budismo, descrevendo-a desta forma: “O amor é paciente, o amor é bondoso. Não sente inveja, não se vangloria, não é orgulhoso. Não é rude, não é egoísta, não se irrita, não guarda rancor. O amor não se deleita com o mal mas se rejubila com a verdade.”



► **MOHA:** delusão; ignorância (sinônimo de **AVIJJA**). Uma das três raízes (**MULA**) de estados prejudiciais na mente.



► **MUDITA:** alegria altruista, regozijo com as virtudes e êxitos dos outros. Uma das Dez Perfeições (**PARAMIS**) e uma das quatro “moradas divinas” (**BRAHMA-VIHARA**).



► **MULA:** tradução literal: raiz. São aquelas condições que pela sua presença na mente determinam a qualidade moral — benéfica (**KUSALA**) ou prejudicial (**AKUSALA**) — de uma volição ou intenção (**CETANA**) e a consciência (**CITTA**) e os fatores mentais (**CETASIKA**) associados a esta, em outras palavras, a qualidade do **KAMMA**. As três raízes prejudiciais são **LOBHA** (cobiça), **DOSA** (aversão) e **MOHA** (delusão); as raízes benéficas são os seus opostos. Veja **KILESA** (contaminações).



N

► **NAGA**: um termo comumente usado para se referir a animais fortes, majestosos e heroicos, tais como elefantes e serpentes mágicas. No Budismo, também é utilizado para referir-se aos que atingiram o objetivo da prática: os **ARAHANTS**.



► **NAMA**: mentalidade, fenômeno-mental. Este termo se refere aos componentes mentais dos cinco **KHANDHAS**, incluindo: **VEDANA** (sensações), **SAÑÑA** (percepção), **SANKHARA** (formações mentais) e **VIÑÑANA** (consciência). Compare com **RUPA**.



► **NAMA-RUPA**: nome e forma; mentalidade-materialidade. A união de fenômenos mentais (**NAMA**) e fenômenos materiais (**RUPA**) que constituem os cinco agregados (**KHANDHA**), e que é um elo crucial na cadeia causal da origem dependente (**PATICCA-SAMUPPADA**).



► **ÑANA**: sabedoria, *insight*; compreensão; conhecimento; entendimento. É um sinônimo de **PAÑÑA**.



► **NEKKHAMMA**: renúncia; tradução literal: “liberdade do desejo sensual”. Um dos dez **PARAMIS**.



► **NIBBANA** (SKT. **NIRVANA**): libertação; em termos literais, o “desatamento” da

mente das impurezas mentais (**ASAVA**), das contaminações (**KILESA**), do ciclo de renascimentos (**VATTA**), e de tudo o que pode ser descrito ou definido. Como este termo também denota a extinção de um fogo, carrega a conotação de acalmar, esfriar e pacificar. De acordo com a física que se ensinava nos tempos do **BUDA**, o fogo se agarra ou adere ao seu combustível; quando extinto, ele está desatado.



► **NIBBIDA**: desencantamento. O desencantamento representa o distanciamento de toda existência condicionada representada pelos cinco **KHANDHAS**, os **AYATANAS** e a primeira Nobre Verdade (**ARIYA-SACCA**), e surge do conhecimento e visão de como as coisas na verdade são (**YATHA-BUTHA-ÑANADASSANA**). De acordo com os comentários, **desencantamento** (também interpretado como “náusea”, “nojo” ou “repulsa”) significa o estágio máximo de *insight*. **NIBBIDA** conduz ao desapego (**VIRAGA**) — a realização do caminho supramundano — que por sua vez conduz a **VIMUTTI** — o fruto do caminho supramundano.



► **NIMITTA**: marca, sinal, imagem, objeto. Esses significados aparecem em vários contextos. Num deles é a *imagem mental* que pode surgir durante a meditação. Na meditação existem três tipos de **NIMITTA**. O primeiro tipo é **PARIKAMMA-**

NIMITTA, que se refere à percepção do objeto bem no início da concentração — este também é conhecido como “imagem ou sinal preparatório”. Quando a mente alcança um grau débil de concentração, surge uma imagem ou sinal ainda instável e não muito nítido chamado *UGGAHA-NIMITTA* ou “sinal adquirido”. Essa percepção antecede o surgimento de uma imagem totalmente clara e estável chamada *PATIBHAGA-NIMITTA* ou “imagem de contrapartida” ou “sinal de contrapartida”. O surgimento desse terceiro tipo de *NIMITTA* indica o aparecimento da concentração de acesso, o estado que antecede a plena absorção do *JHANA*. Em outro contexto, *NIMITTA* é a aparência através da qual os objetos externos são apreendidos, as qualidades mais distintas de um objeto que, quando agarradas sem atenção plena, podem dar origem a pensamentos com contaminações. Os detalhes podem em seguida ser agarrados pela atenção depois que o primeiro contato perceptivo não tenha sido acompanhado pela contenção. 



➤ **NIRODHA:** cessação; dispersão; interrupção. A mente em suspensão nos intervalos da percepção dualista, como um objeto arremessado no ar que permanece imóvel no ápice da sua trajetória. 



➤ **NISSARANA:** escapatória, estar livre, deixar para trás.



➤ **NIVARANA:** cinco qualidades que são obstáculos para a mente e que cegam a nossa visão mental. Com a sua presença não é possível alcançar a concentração (*SAMADHI*) e não é possível discernir com clareza como as coisas na verdade são. Elas são: desejo sensual (*KAMA-CCHANDA*), má vontade (*VYAPADA*), preguiça e torpor (*THINA-MIDDHA*), inquietação e ansiedade (*UDDHACCA* — *KUKKUCCA*) e dúvida (*VICIKICCHA*). 



➤ **OGHA:** torrente. Um sinônimo de *ASAVA* (impurezas). As torrentes são assim chamadas porque mantêm os seres submersos no ciclo de existências e não permitem que eles se elevem aos estados superiores e até à *NIBBANA*.



➤ **OPANAYIKO:** que conduz para adiante. Um epíteto para o *DHAMMA*.



► **PABBAJJA**: “sair (da vida em família para a vida santa)”; ordenação como um **SAMANERA** / **SAMANERI**. Veja **UPASAMPADA**.



► **PACCEKABUDDHA**: alguém que realizou a Iluminação sem ter ouvido os ensinamentos do **BUDA**. Em outras palavras, um **ARAHANT** que realizou **NIBBANA** tendo compreendido as Quatro Nobres Verdades sem a ajuda de um mestre, por esforço próprio. Ele no entanto não tem a capacidade de ensinar o **DHAMMA** aos outros. De acordo com a tradição, os **PACCEKABUDHAS** surgirão apenas quando os ensinamentos de um **BUDA** estiverem desaparecido por completo.



► **PACCATTAM**: pessoal; individual.



► **PADHANA**: intento, empenho, esforço enérgico, concentração da mente. O DN-33.1.11(10) menciona estes quatro tipos de esforço: (a) **contenção** (**SAMVARA-PADHANAM**), (b) **abandono** (**PAHANA-PADHANAM**), (c) **desenvolvimento da mente** (**BHAVANA-PADHANAM**), (d) **preservação** (**ANURAKKHARANA-PADHANAM**). **PADHANA** como sinônimo de **VAYAMA** também aparece no DN-33.1.11(2).



► **PAJANATI**: compreender, conhecer, entender, descobrir, distinguir. Veja também **PARIJANATI**.



► **PALI**: o cânone de textos preservado pela escola **THERAVADA** e, por extensão,

o idioma em que esses textos foram compostos.



► **PAMUJJA** (ou **PAMOJJA**): satisfação, contentamento, alegria.



► **PAÑÑA**: sabedoria, *insight*; compreensão; conhecimento; entendimento. Veja também **ÑANA**.



► **PAÑÑA-VIMUTTI**: libertação através da sabedoria. Significa a sabedoria associada com a fruição do estado de **ARAHANT**. Este termo com frequência acompanha **CETTO-VIMUTTI**.



► **PAPAÑCA**: complicação, proliferação. A tendência da mente para proliferar assuntos a partir da noção de “eu”. Este termo também pode ser traduzido como **pensamento autorreflexivo**, **reificação**, **falsificação**, **distorção**, **elaboração** ou **exageração**.



► **PARAMI** (também **PARAMITA**): perfeição de caráter. Um grupo de dez qualidades desenvolvidas ao longo de muitas vidas por um **BODHISATTA**, que aparece como um grupo no Cânone em **PALI** somente no **JATAKA** (“Histórias de Nascimentos”): **generosidade** (**DANA**), **virtude** (**SILA**), renúncia (**NEKKHAMMA**), **sabedoria** (**PAÑÑA**), energia (**VIRIYA**), **paciência** (**KHANTI**), **honestidade** (**SACCA**), **determinação** (**ADHITTHANA**), **amor-bondade** (**METTA**) e **equanimidade** (**UPEKKHA**).

<< UPASAKA.

► **PARIJANATI**: compreensão completa: compreender de modo completo ou totalmente, entender de modo completo, conhecer de modo completo; saber com precisão ou com certeza. Compreender de modo completo através da investigação é o conhecimento ou sabedoria do *insight*, **VIPASSANA-PAÑÑA**. Compreender de modo completo é a consumação do conhecimento iniciado pelo conhecimento direto, **ABHIJANATI**. **PARIJANATI** é um termo em geral empregado apenas em relação ao **ARAHANT**. Veja também **PAJANATI**.

► **PARIYATTI**: entendimento teórico do **DHAMMA** obtido através da audição e leitura, estudo, memorização e aprendizado. Veja **PATIPATTI** e **PATIVEDHA**.

► **PARINIBBANA**: pode ser de dois tipos: com combustível (**SA-UPADISESA**) e sem combustível restante (**ANUPADISESA**): a analogia é com relação ao fogo. No primeiro caso as chamas foram extintas mas as brasas ainda ardem. No segundo, o fogo foi extinto de tal forma que as brasas esfriaram. O “combustível” neste caso são os cinco agregados. Enquanto o **ARAHANT** estiver vivo ele ainda experimenta os cinco agregados (**KHANDHAS**), mas eles não ardem com o fogo da cobiça, raiva e delusão. Quando o **ARAHANT** falece, não há mais nenhuma experiência dos agregados aqui ou em nenhum outro lugar.

► **PASADA**: claridade e serena confiança. Uma atitude mental e emotiva que comprehende um sentimento profundo abrangendo ao mesmo tempo o apreço intelectual, a satisfação, a claridade de pensamentos, a serenidade e a confiança.

► **PARISA**: discípulos; assembleia. Os quatro grupos dos discípulos do **BUDA**, que inclui monges, monjas e discípulos leigos — homens e mulheres. Compare com **SANGHA**. Veja **BHIKKHU/BHIKKHUNI**, **UPASAKA/**

► **PASSADDHI**: tranquilidade, calma, serenidade. Consiste na tranquilidade do corpo e a pacificação dos meios dos sentidos e, como consequência, a tranquilidade da mente. É um dos Sete Fatores Da Iluminação (**BOJJHANGA**). Com frequência é combinado com **PAMUJJA** e **PITI**.

► **PATICCA-SAMUPPADA**: origem dependente; surgimento codependente. Um mapa mostrando a forma como os agregados (**KHANDHA**) e as bases dos sentidos (**AYATANA**) interagem com a ignorância (**AVIJJA**) e desejo (**TANHA**) produzindo o sofrimento (**DUKKHA**). Como as interações são complexas, existem várias versões diferentes do **PATICCA-SAMUPPADA** nos **SUTTAS**. Na mais comum o mapa inicia com a ignorância.

► **PATIMOKKHA**: o código básico de

disciplina monástica que consiste de 227 regras para monges (*BHIKKHUS*) e 310 regras para monjas (*BHIKKHUNIS*). Veja

VINAYA.

► **PATIPATTI**: a prática do *DHAMMA* em oposição ao mero entendimento teórico (*PARIYATTI*). Veja também *PATIVEDHA*.

► **PATIVEDHA**: a realização direta, através da própria experiência, da verdade do *DHAMMA*. Veja *PARIYATTI*.

► **PETA**: um fantasma faminto — uma classe de seres de um dos mundos inferiores, às vezes capazes de aparecer para os seres humanos. Os petas são frequentemente representados na arte Budista como seres famintos com bocas do tamanho de um alfinete através da qual eles nunca conseguem fazer passar alimento suficiente para saciar a sua fome. 

► **PHALA**: fruto, fruição. Especificamente, o fruto ou estado mental que se segue após realizar um dos quatro caminhos supramundanos (veja *ARIYA-PUGALA*).

► **PHRA**: (Tailandês) venerável. Usado como prefixo ao nome de um monge (*BHIKKHU*).

► **PITI**: êxtase. É um dos Sete Fatores Da Iluminação (*BOJJHANGA*). Na meditação, uma sensação prazerosa sentida no corpo, que alcança plenitude com o desenvolvimento do segundo *JHANA*. Veja *SUKHA*. 

► **PUJA**: honra; respeito; observância devocional. Mais comumente, as observâncias devocionais que são praticadas nos monastérios diariamente (pela manhã e à noite), nos dias de *UPOSATHA* ou outras ocasiões especiais.

► **PUÑÑA**: mérito; a sensação interior de bem-estar que resulta de ter agido corretamente ou bem, e que estimula alguém a continuar agindo bem.

► **PUTHUPPANA**: um dos muitos; um “mundano” ou pessoa comum. Uma pessoa comum que ainda não realizou nenhum dos quatro caminhos supramundanos ou estágios da iluminação. Veja *ARIYA-PUGGALA*.



R

► **RAGA**: cobiça, paixão. Veja os sinônimos **LOBHA** e **TANHA**.



► **RUPA**: forma; fenômeno material; materialidade. O significado básico dessa palavra é “aparência” ou “forma”. É usada no entanto em contextos distintos, adotando diferentes graduações de significados em cada um deles. Nas

listas dos objetos dos sentidos é dada como *o objeto do sentido da visão*. Como um dos **KHANDHA** se refere a **fenômeno material** (*aparência visível ou forma* sendo a característica que define o que é material). Esse também é o significado quando se opõe a **NAMA** (fenômeno mental).

**S**

► **SACCA**: verdade, honestidade. As Quatro Nobres Verdades (**ARIYA-SACCA**) são o resumo mais sintético de todos os ensinamentos do **BUDA**. Elas são a verdade do sofrimento (**DUKKHA**), da origem (**TANHA**) do sofrimento, da cessação (**NIBBANA**) do sofrimento e do caminho (**MAGGA**) que conduz à cessação do sofrimento.



► **SADDHA**: convicção, fé, confiança, apreço. É dito que um Budista tem fé se “ele acredita na iluminação do **BUDA**” (⌚📍MN-53) ou nas três joias (**TIRATANA**), através da toma de refúgio (**TISARANA**) nelas. A sua fé no entanto deve ser “equilibrada e fundamentada no entendimento”, e ele deve investigar e testar o objeto da sua fé (⌚📍MN-47). A fé no Budismo não está em conflito com o espírito inquisitivo, e a “dúvida com respeito a coisas duvidosas” é admitida e a sua investigação é encorajada. A

“faculdade da fé” (**SADDHINDRIYA**) deve ser equilibrada com a da sabedoria. É dito: “*Um bhikkhu que tem entendimento estabelece a sua fé de acordo com esse entendimento.*” Através do entendimento e sabedoria a fé se transforma em certeza interior e firme convicção baseadas na própria experiência pessoal. A fé é chamada de *a semente de todos os estados benéficos* porque ela inspira a mente com confiança e determinação para iniciar a travessia da torrente do **SAMSARA**. A fé inabalável é alcançada com o estágio de ‘entrar na correnteza’ (**SOTAPANNA**), no qual o grilhão da dúvida é erradicado.



► **SADHU**: (exclamação) “isso é bom”; uma expressão que demonstra apreciação ou concordância.



► **SAGGA**: paraíso, reino divino. A morada dos **DEVAS**. Se diz que o renascimento no

paraíso é uma das recompensas para a prática da generosidade (veja *DANA*) e da virtude (veja *SILA*). Porém, como todos os estágios no *SAMSARA*, o renascimento no paraíso é temporário. Veja também *SUGATI*.



➤ **SAKADAGAMI**: ‘que retorna uma vez’. Uma pessoa que abandonou os primeiros três grilhões que aprisionam a mente ao ciclo de renascimentos (veja *SAMYOJANA*), enfraqueceu os grilhões da paixão sensual e má vontade, e que após a morte está destinada a renascer neste mundo somente uma vez mais.



➤ **SAKKAYA**: grupo existente. Em geral esta palavra é interpretada como ‘identidade’, mas de acordo com os comentários ela corresponde a *SAT-KAYA*, corpo ou grupo existente. Nos *SUTTAS* é tomada como um nome para os cinco agregados da existência (*KHANDHAS*).



➤ **SAKKAYA-DITTHI**: crença na identidade, ideia da existência de um *eu*. A ideia que erroneamente identifica qualquer um dos *KHANDHA* como um “eu”; o primeiro dos dez grilhões (*SAMYOJANA*). O abandono de *SAKKAYA-DITTHI* é uma das marcas do nível de ‘entrar na correnteza’ (veja *SOTAPANNA*). Existem 20 tipos de ideias da existência de um *eu*, que são obtidos ao aplicar os 4 tipos de crença aos 5 *KHANDHA*. Os 4 tipos de crença são: **considerar a forma como sendo o eu; considerar o eu como possuído de forma material; considerar a forma material como**

estando no eu; considerar o eu como estando na forma material. O mesmo com as *sensações, percepções, formações mentais e consciência*.



➤ **SAKYAMUNI**: “sábio dos *SAKYAS*”; um epíteto para o *BUDA*.



➤ **SAKYA-PUTTA**: filho do *SAKYA*. Um epíteto para os monges Budistas, tendo sido o *BUDA* um nativo de *SAKYA*.



➤ **SALEKHA-DHAMMA**: tópicos para obliteração (obliterando as contaminações) – ter poucos desejos, estar satisfeito com o que tem, isolamento, não se envolver com companhias, energia, virtude (veja *SILA*), concentração, sabedoria, libertação, e o conhecimento e visão da libertação.



➤ **SAMADHI**: concentração, tranquilidade, calma, aquietação; a prática de aquietar a mente. É um dos Sete Fatores Da Iluminação (*BOJJHANGA*). A **Concentração Correta** (*SAMMA-SAMADHI*) que é o último elo do Nobre Caminho Óctuplo (*MAGGA*) é definida como *as quatro absorções mentais* (*VHANA*). Em um sentido mais amplo, também compreende estados de concentração mais débeis e está associada a todos os estados de consciência com *KAMMA* benéfico (*KUSALA*). A concentração *incorrecta* (*MICCHA-SAMADHI*) é a concentração associada com todos os estados de consciência com *KAMMA*

prejudicial (AKUSALA).  / 



➤ **SAMANA**: contemplativo. Em termos literais, uma pessoa que abandona as obrigações convencionais da vida social de forma a encontrar uma forma de vida “em sintonia” (*sama*) com o estilo da natureza.



➤ **SAMANERA** (*SAMANERI*): em termos literais um *SAMANA* pequeno; um monge (monja) noviço que observa dez preceitos e que é um candidato para admissão na ordem dos *BHIKKHUS* (*BHIKKHUNIS*). Veja *PABBAJA*.



➤ **SAMBHAVESEN**: (um ser) buscando por um lugar para renascer.



➤ **SAMMATI**: realidade convencional; convenção; verdade relativa; suposição; qualquer coisa criada pela mente.



➤ **SAMPAJAÑÑA**: plena consciência; clara compreensão. Também poder ser interpretado como *introspecção* – o contínuo exame minucioso dos fenômenos mentais e corporais. Os *SUTTAS* identificam três tipos de aplicação da plena consciência: (1). Como um dos componentes para a prática da meditação (*SATIPATTHANA*), significa *a qualidade mental do conhecimento, saber com clareza* ( MN-10); (2). Plena consciência ao caminhar, olhar, movimentar-se, comer etc. ( SN-XLVII.2); (3). As sensações, percepções e objetos

mentais são compreendidos quando surgem, compreendidos enquanto estão presentes, compreendidos quando desaparecem ( SN-XLVII.35). Os comentários analisam quatro tipos de plena consciência: (1). **do propósito**, discernir um propósito benéfico na ação intencionada; (2). **da adequação dos meios utilizados**, discernir que os meios utilizados para alcançar os objetivos são adequados; (3). **do domínio**, não abandonar o objeto da meditação durante a rotina diária; (4). como **não delusão**, discernir que as próprias ações são processos condicionados desprovidos de um *eu substancial*. Veja *SATI*.



➤ **SAMSARA**: transmigração e perambulação; o ciclo de morte e renascimento. Veja *VATTA*.



➤ **SAMVEGA**: a opressiva sensação de choque, e a emoção, que surgem ao se dar conta da futilidade e falta de sentido da vida da forma como ela é normalmente vivida; uma sensação de culpa pela própria complacênciia e tolice em ter se permitido viver de maneira tão cega; e um senso de urgência em encontrar uma saída desse ciclo sem sentido. 



➤ **SAMYOJANA** (*SANYOJANA*): grilhões que aprisionam a mente ao ciclo de renascimentos (veja *VATTA*): **ideia da existência de um eu** (identidade – *SAKKAYA-DITTHI*); **dúvida** (*VICIKICCHA*); **apego a preceitos e rituais** (*SILABBATA-PARAMASA*); **desejo sensual** (*KAMA-RAGA*); **má vontade**

(*VYAPADA*); desejo pela forma (*RUPA-RAGA*); desejo pelos fenômenos sem forma (*ARUPA-RAGA*); presunção (*MANA*); inquietação (*UDDHACCA*); e ignorância (*AVIJJA*). Os cinco primeiros grilhões são também chamados *grilhões inferiores* porque levam ao renascimento no reino da esfera sensual. 



► **SANDITTHIKO**: óbvio; aparente imediatamente; visível no aqui e agora. Um epíteto para o *DHAMMA*.



► **SANGHA**: no nível convencional (*SAMMATTI*) este termo denota a comunidade de monges e monjas Budistas; no nível ideal (*ARIYA*) denota aqueles discípulos do Buda, leigos ou ordenados, que alcançaram pelo menos o nível de ‘entrar na correnteza’ (veja *SOTAPPANA*), o primeiro dos caminhos transcedentes (veja *ARIYA-PUGALA*) culminando em *NIBBANA*. Recentemente, particularmente no Ocidente, o termo “SANGHA” tem sido popularmente adaptado para comunicar o sentido mais amplo da “comunidade de discípulos do caminho Budista”, embora essa utilização não tenha suporte no Cânone em *PALI*. O termo “*PARISA*” pode ser mais adequado para esse significado muito mais amplo. 



► **SANKHARA**: formação, composto, criação, fabricação — as forças e fatores que criam as coisas (físicas ou mentais), o processo de criação e as coisas que são criadas como resultado. Nesse sentido também pode ser interpretado como a

dualidade sujeito/objeto. **SANKHARA** pode se referir a qualquer coisa formada ou criada por condições, ou mais especificamente, formações mentais, como um dos cinco *KHANDHAS*. 



► **SAÑÑA**: percepção; alusão; ato da memória ou reconhecimento; interpretação. Veja *KHANDHA*.



► **SANYOJANA**: veja *SAMYOJANA*.



► **SASANA**: tradução literal: mensagem. A revelação, doutrina e legado do *BUDA*; a religião Budista (veja *DHAMMA-VINAYA*).



► **SATI**: Atenção Plena, poderes de referência e retenção. Na prática de meditação **SATIPATTHANA** significa manter o objeto de meditação presente na mente, não se esquecer do objeto de meditação, manter a mente no presente. É um dos Sete Fatores Da Iluminação (*BOJJHANGA*) e o sétimo elo do Nobre Caminho Óctuplo (*MAGGA*). No seu sentido mais amplo, é um dos fatores mentais (*CETASIKA*) associados de forma inseparável com toda consciência com *KAMMA* benéfico (*KUSALA*). Em alguns contextos a palavra *SATI*, quando usada só, também abrange plena consciência (*SAMPAJAÑÑA*). 



► **SATIPATTHANA**: fundamentos da atenção plena; estrutura de referência — corpo, sensações, mente e objetos mentais, vistos em si e por si mesmos à medida que ocorrem. A descrição

detalhada deste tema, tão importante na prática da cultura mental Budista, pode ser encontrada nos dois *SATIPATTHANA SUTTAS* (DN-22 e MN-10).



➤ **SA-UPADISESA-NIBBANA:** *NIBBANA* com combustível restando (a analogia é com um fogo extinto cujas brasas ainda estão incandescentes) — libertação experimentada nesta vida por um *ARAHANT*.



➤ **SAVAKA:** tradução literal: ouvinte. Um discípulo do *BUDA*, especialmente um discípulo nobre (*ARIYA-PUGGALA*).



➤ **SAYADAW:** (Birmanês) Venerável ancião; um título honorífico concedido a um *BHIKKHU* Birmanês altamente respeitado.



➤ **SEKHA:** um ‘nobre discípulo’ — um discípulo no treinamento superior, isto é, um discípulo que se dedica ao *treinamento tríplice* (**virtude, concentração e sabedoria**). Sete tipos de discípulos: os que alcançaram um dos quatro caminhos supramundanos ou os que alcançaram um dos três frutos; aquele que alcançou o quarto fruto — que é o *ARAHANT* — se diz estar além do treinamento.



➤ **SIKKHATI:** aprender, treinar.



➤ **SILA:** virtude, moralidade — ou viver em harmonia, livre de remorso. A

qualidade de pureza ética e moral que previne que alguém decaia do caminho óctuplo. Também, os preceitos de treinamento que refreiam alguém de realizar atos inábeis. *SILA* é o segundo tema no treinamento gradual (*ANUPUBB-KATHA*), um dos dez *PARAMIS*, o segundo de sete tesouros (*DHANA*), e o primeiro dos três fundamentos para atos meritórios (*DANA* e *BHAVANA*).



➤ **SOTAPANNA:** aquele que entrou na correnteza ou venceu a correnteza. Uma pessoa que abandonou os primeiros três grilhões (*SAMYOJANA*) que aprisionam a mente ao ciclo de renascimentos (*SAMSARA*) e dessa forma entrou na “correnteza” fluindo inexoravelmente para *NIBBANA*, com a garantia de que a pessoa terá no máximo mais sete renascimentos.



➤ **STUPA (PALI: *THUPA*):** originalmente, um túmulo ou colina com uma sepultura guardando as relíquias de uma pessoa santa — tal como o *BUDA* — ou objetos associados com a sua vida. Ao longo dos séculos isso se desenvolveu nos monumentos altos e espiralados familiares nos templos na TAILÂNDIA, SRI LANKA e BIRMÂNIA, e nos pagodes da CHINA, COREIA e JAPÃO.



➤ **SUGATI:** destinação feliz; os dois níveis de existência mais elevados em que alguém pode renascer como resultado de ações hábeis (*KAMMA*) feitas no passado: renascimento no mundo humano ou nos paraísos (*SAGGA*). Nenhum desses estados

é permanente. Compare com *APAYA-BHUMI*.

fenômenos.

► **SUGATO**: bem-aventurado; que se saiu bem; indo (ou tendo ido) para uma boa destinação. Um epíteto para o *BUDA*.

► **SUTTA** (SKT. *SUTRA*): tradução literal: corda; um discurso ou sermão do *BUDA* ou de seus discípulos contemporâneos. Após a morte do *BUDA* os *SUTTAS* foram transmitidos no idioma *PALI* de acordo com uma bem estabelecida tradição oral, e foram finalmente colocados na forma escrita no SRI LANKA por volta de 100 A.C. Mais de 10.000 *SUTTAS* estão contidos no *SUTTA PITAKA*, o principal conjunto de escrituras do Budismo *THERAVADA*. Os *SUTTAS* em *PALI* são amplamente considerados como o registro mais antigo dos ensinamentos do *BUDA*.

► **SUKHA**: felicidade. Na meditação, uma sensação mental prazerosa que alcança plena maturidade com o desenvolvimento do terceiro *JHANA*. Veja *PITI*.

► **SUÑÑATA**: vazio. Como termo doutrinário, no *THERAVADA*, se refere exclusivamente à doutrina de *ANATTA* — isto é, a falta de substância em todos os



► **TADI**: “assim, Tal,” descreve aquele que atingiu o objetivo. Indica que o estado da pessoa não pode ser definido, porém não está sujeito a mudanças ou influências de qualquer tipo.



► **TANHA**: tradução literal: sede. Desejo: pela sensualidade, por ser/existir, ou por não ser/existir (*BHAVA*). É a causa principal do sofrimento e do interminável ciclo de renascimentos — veja *SACCA*. Veja os sinônimos *LOBHA* e *RAGA*.



► **TATHAGATA**: este é o epíteto que o *BUDA* empregava com mais frequência para referir-se a si mesmo . *TATHA*

significa *assim* ou *tal*; a segunda parte *AGATA* significa *vir*. No entanto a palavra *GATA* significa *ir*. Há muito debate se o significado de *TATHAGATA* é “assim ido” (*TATHA-GATA*) ou “assim vindo” (*TATHA-AGATA*). O *TATHAGATA* está totalmente presente ou ele se foi totalmente? Ele é completamente imanente ou transcendente? Talvez a melhor interpretação seja a de que *TATHAGATA* significa ambos: completamente imanente, compassivo, sintonizado em todas as coisas, completamente atento; ao mesmo tempo transcendente, dotado da sabedoria transcendente. Por outro lado, os comentadores em *PALI* explicam o *TATHAGATA* como aquele que veio para o nosso meio trazendo a mensagem do imortal, para o qual ele “foi” através da

T

sua própria prática do caminho. 

► TE-VIJJA: os três conhecimentos verdadeiros: conhecimento das vidas passadas, olho divino e destruição das impurezas. 

► THAN: (Tailandês; também “TAN”) reverendo, venerável.

► THERA: sênior, “ancião”: um título honorífico que é conferido a um BHIKKHU com pelo menos dez anos como BHIKKHU. Compare com MAHATHERA.

► THERAVADA: a “doutrina dos anciões” — a única das primeiras escolas de Budismo que sobrevive até o presente; atualmente é a forma de Budismo dominante na TAILÂNDIA, SRI LANKA e BIRMÂNIA. Veja também HINAYANA. 

► TI-LAKKHANA: três características inerentes a todos fenômenos condicionados — **impermanência, sofrimento e não-eu**.

► TIPIKATA (SKT. TRIPITAKA): o Cânone Budista; tradução literal: os três cestos — **regras de disciplina (VINAYA), discursos (SUTTA) e tratados de filosofia (ABHIDHAMMA)**. 

► TIRATANA: a “Jóia Tríplice” consistindo do BUDA, DHAMMA e SANGHA — ideais nos quais todos Budistas buscam refúgio. Veja TISARANA.

► TISARANA: o “Refúgio Tríplice” — o BUDA, DHAMMA e SANGHA. 

► UDDHACCA: inquietação, desassossego. É um dos dez grilhões (SAMYOJANA) e um dos cinco obstáculos (NIVARANA).

► UGGHATITAÑÑU: de rápido entendimento. Após o BUDA ter alcançado a iluminação, estava considerando se devia ou não ensinar o DHAMMA. Então ele percebeu que haviam quatro categorias de seres: aqueles de rápido entendimento, que alcançariam a iluminação depois de

uma breve explanação do DHAMMA; aqueles que alcançariam a iluminação somente após uma longa explanação (VIPACITAÑÑU); aqueles que alcançariam a iluminação apenas após serem conduzidos através da prática (NEYYA); e aqueles que, ao invés de alcançarem a iluminação obteriam, na melhor das hipóteses, um entendimento intelectual do DHAMMA (PADAPARAMA).

► UPADANA: apego ou combustível,

aquilo que alimenta ou dá sustento. O apego é uma intensificação do desejo (*TANHA*). Os quatro tipos de apego são: à sensualidade, às ideias, a preceitos e rituais e a ideias da existência de um eu.



➤ **UPADHI**: aquisições; tem o sentido literal de “aquilo sobre o que algo se apoia”, isto é, os fundamentos ou parafernália da existência. A palavra tem tanto um sentido objetivo como um sentido subjetivo. Com o sentido objetivo significa *as coisas adquiridas*, isto é, as posses da pessoa. Com o sentido subjetivo significa *a ação de se apropriar de algo com base no desejo*.



➤ **UPAKKILESA**: a palavra *UPAKKILESA* é usada algumas vezes com o sentido de *imperfeições da meditação de concentração*; algumas vezes com o sentido de 'imperfeições no insight' (veja *VIPASSANUPAKKILESA*); e algumas vezes significando *corrupções que surgem à partir das três raízes prejudiciais — desejo, raiva e delusão — nessas formas ou nos seus desdobramentos*.



➤ **UPASAMPADA**: aceitação; ordenação completa como um *BHIKKHU* ou *BHIKKHUNI*. Veja *PABBAJJA*.



➤ **UPASIIKA (UPASAKA)**: um discípulo feminino (masculino) leigo do *BUDA*. Compare com *PARISA*.



➤ **UPEKKHA**: equanimidade, a atitude de imparcialidade desapegada com relação aos seres (não apatia ou indiferença). É um dos Sete Fatores Da Iluminação (*BOJJHANGA*). Uma das Dez Perfeições (*PARAMIS*) e uma das quatro “moradas divinas” (*BRAHMA-VIHARA*).



➤ **UPOSATHA**: dia de observância, correspondendo às fases da lua, no qual pessoas leigas Budistas se reúnem para ouvir o *DHAMMA* e observar preceitos especiais. Nos dias de *UPOSATHA* da lua nova e lua cheia os monges se reúnem para recitar as regras do *PATIMOKKHA*.



➤ **VASSA**: retiro das chuvas. O período de Julho a Outubro (que corresponde aproximadamente à época de chuvas) em que se requer que cada monge permaneça vivendo em um só lugar sem perambular livremente.



➤ **VATTA**: o ciclo de nascimento, morte e renascimento. Isto denota ambos a morte e renascimento de seres vivos e a morte e renascimento das contaminações (*KILESA*) dentro da mente. Veja *SAMSARA*.

» **VAYAMA:** esforço, empenho. Veja também *VIRIYA* e *PADHANA*. 

» **VEDANA:** sensação — a qualidade de **prazer**, **desprazer**, ou **neutralidade**, que ocorre com cada contato nos sentidos. Em cada órgão do sentido essa qualidade recebe um nome distinto, por exemplo: aquilo que é visto como *prazeroso* é chamado de **belo**, o *desprazeroso* de **feio**; aquilo que é ouvido como *prazeroso* é chamado de **melodioso**, o *desprazeroso* de **ruidoso**; aquilo que é cheirado como *prazeroso* é chamado de **perfumado**, o *desprazeroso* de **malcheiroso** e assim por diante. Veja *KHANDHA*. 

» **VICARA:** avaliação; investigação; deliberação; pensamento sustentado; pensamento discursivo. Na meditação, *VICARA* é o fator mental que faz com que a mente permaneça com o objeto de meditação. *VICARA* também é descrito como *a fricção da mente sobre o objeto*. *VICARA* e o seu fator acompanhante *VITAKKA* alcançam plena maturidade com o desenvolvimento do primeiro *JHANA*. *VITAKKA* é comparado com a ação de tocar um sino, enquanto que *VICARA* equivale à ressonância produzida. Outro símile seria *VITAKKA* como uma abelha que vai voando em direção a uma flor enquanto que *VICARA* seria a abelha voando em volta da flor.

» **VICIKICCHA:** dúvida, ceticismo. É um dos Cinco Obstáculos (*NIVARANA*) e

» um dos Três Grilhões (*SAMYOJANA*) que desaparecem completamente ao ‘entrar na correnteza’ (*SOTAPANNA*). 

» **VIJANATI:** discernimento, conhecimento discriminador. 

» **VIJJA:** conhecimento verdadeiro ou superior. Por exemplo *TE-VIJJA*, os três conhecimentos verdadeiros. 

» **VIJJA-CARANA-SAMPANNO:** perfeito no verdadeiro conhecimento e conduta. Um epíteto para o *BUDA*. 

» **VIMUTTI:** libertação. Pode ser de dois tipos: **libertação da mente** (*CETO-VIMUTTI*) e **libertação através da sabedoria** (*PAÑÑA-VIMUTTI*). 

» **VIMOKKHA:** libertação, como os seres se libertam das coisas do mundo. Há três libertações: *ANIMitta* — na qual todas as formações são consideradas como impermanentes; *APPANIHITA* — na qual todas as formações são consideradas como sofrimento; *SUÑÑATA* — na qual todas as formações são consideradas como não-eu ou vazias. 

» **VINAYA:** a disciplina monástica, compreendendo seis volumes no texto impresso, cujas regras e tradições definem cada aspecto do modo de vida dos *BHIKKHUS* e *BHIKKHUNIS*. A essência das regras para os monásticos está contida

no **PATIMOKKHA**. A conjunção do **DHAMMA** com o **VINAYA** forma o núcleo da religião Budista: “**DHAMMA-VINAYA**” — “a doutrina e disciplina” — é o nome que o **BUDA** deu ao movimento que ele fundou. 



► **VIÑÑANA**: consciência; o ato de notar os objetos sensoriais e ideias na medida em que eles ocorrem; a cognição mais elementar dos objetos sensoriais e ideias; uma qualidade mental que é um dos Cinco Agregados (veja **KHANDHAS**). Em alguns **SUTTAS** **VIÑÑANA** aparece como sinônimo de **CITTA** e **MANO**. O progresso de **VIÑÑANA** de uma vida para outra, transformando (de acordo com o **KAMMA** individual) a vida do ser (após a morte) para a vida seguinte, está expresso em alguns **SUTTAS**, no entanto a ideia de que se trata de uma substância imutável é rejeitada e condenada de forma enfática.



► **VIPALLASA**: distorções, perversões ou alucinações que podem ocorrer na percepção (**SAÑÑA-VIPALLASA**), na mente (**CITTA-VIPALLASA**) ou nas ideias (**DITTHI-VIPALLASA**). As distorções podem ser de quatro tipos: **considerar o impermanente como permanente, considerar o doloroso como prazeroso, considerar aquilo que não é o eu como o eu, e considerar aquilo que é feio ou impuro como belo ou puro.** 



► **VIPAKA**: a consequência, resultado ou fruto de cada ação intencional do passado (**KAMMA**).



► **VIPASSANA**: ‘insight.’ Nas palavras de AYYA KHEMA, “**insight** é uma experiência que é vista com discernimento, que é compreendida e que subsequentemente conduz a uma transformação. O **insight** é verdadeiro quando fazemos uso na nossa vida daquilo que foi compreendido.” Nos **SUTTAS** o primeiro estágio de **insight** é definido como o conhecimento e visão de como as coisas na verdade são (**YATHA BHUTA ÑANADASSANA**). O **insight** revela a natureza impermanente, insatisfatória e insubstancial de todos os fenômenos materiais e mentais (veja **TI-LAKKHANA**). O conhecimento do **insight** (**VIPASSANA-PĀÑĀ**) é o fator libertador decisivo no Budismo, embora ele tenha que ser desenvolvido em paralelo como os outros dois elementos de **virtude** (**SILA**) e **concentração** (**SAMADHI**). O **Insight** não é o resultado da mera compreensão intelectual, mas é conquistado através da meditação observando de forma direta — fundamentado na experiência — os próprios processos mentais e corporais. SAYADAW U PANDITA no seu livro *In This Very Life* explica que a palavra **VIPASSANA** tem duas partes — **VI** e **PASSANA**. **VI** se refere a vários modos e **PASSANA** é visão. Portanto o significado de **VIPASSANA** seria “ver através de vários modos.” Os vários modos no caso são a **impermanência**, o **sofrimento** e o **não-eu** — **ANICCA**, **DUKKHA** e **ANATTA**. Veja também **ABHIJANATI**. 



► **VIPASSANUPAKKILESA**: máculas ou imperfeições no **insight**; experiências intensas que podem ocorrer ao longo da meditação e que podem levar alguém a acreditar que completou o caminho. A

lista padrão inclui: **luzes, conhecimento psíquico, êxtase, serenidade, prazer, convicção extrema, esforço excessivo, obsessão, indiferença e contentamento.**



► **VIRAGA:** desapego. O completo distanciamento da mente do apego a todos os fenômenos, com a mente desprovida de cobiça e aversão. Através do desapego é realizado o caminho supramundano. O fruto do desapego é **VIMUTTI**. Veja **NIBBIDA**.



► **VIRIYA:** energia, virilidade, vigor, persistência. Uma das Dez Perfeições (**PARAMIS**), um dos Sete Fatores Da Iluminação (**BOJJHANGA**). Veja também **VAYAMA**.



► **VISAKHA** (também **VESAKHA**, **VESAK**, **WESAK** etc.): o antigo nome para o mês lunar Indiano da primavera correspondendo ao nosso Abril-Maio. De acordo com a tradição, o nascimento do **BUDA**, a sua iluminação e o seu **PARINIBBANA** ocorreram todos na noite de lua cheia do mês de **VISAKHA**. Esses eventos são comemorados nesse dia no festival do **VISAKHA** que é celebrado anualmente em todo o mundo do Budismo **THERAVADA**.



► **VITAKKA:** pensamento aplicado. Nos **SUTTAS**, **VITAKKA** é com frequência usado como sinônimo para *pensamento*. **VITAKKA** também é chamado **SANKAPPA**,

e **SAMMASANKAPPA** (pensamento correto) é o segundo elemento do Nobre Caminho Óctuplo. O pensamento pode ser *benéfico*, *prejudicial* ou *neutro* sob o ponto de vista de **KAMMA**. Existem três tipos de pensamentos prejudiciais ou inábeis (**AKUSALA**): **pensamentos sensuais**, **pensamentos com raiva** e **pensamentos com crueldade**. Existem três tipos de pensamentos benéficos ou hábeis: **pensamentos de renúncia**, **pensamentos de não raiva** e **pensamentos de não crueldade**. Estes três últimos constituem o ‘Pensamento Correto’ que é o segundo elemento do Nobre Caminho Óctuplo . Na meditação, **VITAKKA** é dirigir a mente para o objeto de meditação. **VITAKKA** e o seu fator acompanhante **VICARA** alcançam plena maturidade com o desenvolvimento do primeiro nível de **JHANA**. **VITAKKA** é comparado com a ação de tocar um sino, enquanto que **VICARA** equivale à ressonância produzida. Outro símile seria **VITAKKA** como uma abelha que vai voando em direção a uma flor enquanto que **VICARA** seria a abelha voando em volta da flor.



► **VIVEKA:** afastamento. O afastamento pode ser de cinco tipos: (i) **em relação a um aspecto em particular** (temporário, através da prática de *insight*); (ii) **através da supressão** (temporário, ao alcançar os **JHANAS**); (iii) **através da erradicação** (permanente, através do caminho supramundano); (iv) **através do apaziguamento** (permanente, através do fruto do caminho supramundano); e (v) **através da escapatória** (permanente,

em **NIBBANA**).



➤ **VYAPADA:** má vontade — é um



sinônimo de **DOSA**; é um dos Cinco Obstáculos (**NIVARANA**) e um dos Dez Grilhões (**SAMYOJANA**).

W

X Y Z

➤ **YATHA BHUTA ÑANADASSANA:** O conhecimento e visão de como as coisas na verdade são. Esta expressão aparece com frequência e representa o primeiro estágio no processo de *insight*. **YATHA BHUTA** tem sido traduzido como “como as coisas na verdade são” e, regra geral, é traduzido de modo semelhante para o Inglês. Essa tradução no entanto apresenta algumas limitações no sentido de dar a impressão de que existe algo especial a ser visto “nas coisas” e que a experiência de *insight* corresponde a ver esse algo especial, quando na verdade estamos mais interessados em ver o processo de fabricação que ocorre na mente e, nesse sentido, uma tradução mais esclarecedora para **YATHA BUTHA** seria “como as coisas vêm a ser” (através do processo de fabricação na mente). Em seguida a esse primeiro estágio de *insight* segue o desencantamento (**NIBBIDA**), depois o desapego (**VIRAGA**), e por fim culminando na completa libertação (**VIMUTTI**).



➤ **YONISO MANASIKARA:** atenção com sabedoria ou hábil, também pode ser



reflexão com sabedoria ou reflexão hábil — é descrita como a **atenção com os meios corretos (UPAYA)** e na **direção correta (PATHA)**. Significa dar atenção, considerar e refletir de maneira cuidadosa, equilibrada e analítica, empregando a capacidade de investigação para reconhecer como as coisas na verdade funcionam, pensar em termos de relações causais e de acordo com a verdade — isto é, aquilo que é impermanente como impermanente, sofrimento como sofrimento etc.

➤ No MN-2 é descrita como um **antídoto contra as impurezas (ASAVA)**; é uma das condições para o surgimento do entendimento correto (MN-43); conduz ao fruto de ‘entrar na correnteza’ (SN-LV.55); ao surgimento e desenvolvimento dos fatores da iluminação (**BOJJHANGA**) (SN-XLVI.24). A atenção sem sabedoria (**AYONISO-MANASIKARA**) conduz ao surgimento das impurezas (MN-2); ao surgimento e expansão dos cinco obstáculos (**NIVARANA**) (SN-XLVI.24).



GLOSSÁRIO DE TERMOS BUDISTAS

EM PORTUGUÊS

GLOSSÁRIO DE TERMOS BUDISTAS EM PORTUGUÊS

Da mesma forma como ocorre com outras disciplinas do conhecimento humano, o Budismo também conta com um conjunto de termos que são importantes para a correta compreensão dos ensinamentos e que aparecem com frequência tanto no Cânone em Pali (TIPITAKA) como em livros, ensaios e textos de diversos autores. Os textos do Cânone foram redigidos em Pali e em alguns casos a interpretação ou tradução para o Português pode não capturar de forma completa o significado desses termos. Este glossário traz ao lado da palavra em Português o termo original em Pali. Para entender o significado de qualquer termo basta ‘clicar’ na palavra em Pali, o que fará a conexão com o Glossário de termos Budistas em Pali. O símbolo << indica um link para o SUMÁRIO no início da obra.

A

Abençoado	BHAGAVANT
Absorção Mental	JHANA
Ação Intencional	KAMMA
Afastamento	VIVEKA
Agregado.....	KHANDHA
Alegria altruísta	MUDITA
Alimento	AHARA
Amor bondade.....	METTA
Angústia.....	<i>Veja TRISTEZA</i>
Ansiedade	KUKKUCCA
Apego	UPADANA
Aplicação	APPAMADA
Apoios para a iluminação.....	BODHI-PAKKHIYA-DHAMMA

Aquisições	UPADHI
Arahant	ARAHANT
Ardente	ATAPI
Ascetismo.....	<i>Veja PRÁTICAS ASCÉTICAS</i>
Aspiração	CHANDA
Atenção com Sabedoria.....	YONISO-MANASIKARA
Atenção Plena.....	SATI
Atenção Plena no Corpo.....	KAYAGATA-SATI
Atenção Plena na Respiração.....	ANAPANASATI
Aversão	<i>Veja RAIVA</i>



B

Bases sensuais	AYATANA
Benéfico	<i>Veja HÁBIL</i>
Bodhisatva	BODHISATTA

Buda	BUDDHA
	<<

C

Caminho.....	MAGGA
Características (Três)	TI-LAKKHANA
Ciclo de morte e renascimento.....	SAMSARA
Cessação.....	NIRODHA
Cobiça.....	LOBHA
Compaixão	KARUNA
Compreensão.....	PAJANATI
Compreensão Completa	PARIJANATI
Concentração	SAMADHI
Conhecimento	VIIJA
Conhecimento Direto	ABHIJANATI

Conhecimento e visão de como as coisas na verdade são.....	YATHA
	BUTHA ÑANADASSANA
Consciência.....	VIÑÑANA
Contaminações	KILESA
Contemplar	ANUPASSANA
Contemplativo.....	SAMANA
Contentamento	Veja SATISFAÇÃO
Convicção.....	SADDHA
Coração	Veja MENTE
Corrupção	Veja IMPERFEIÇÃO
Corpo.....	KAYA

**D**

Delusão.....	MOHA
Desapego	VIRAGA
Desatamento Total.....	PARINIBBANA
Desejo TANHA ; Veja também ASPIRAÇÃO	
Desencantamento	NIBBIDA
Desenvolvimento da Mente	Veja MEDITAÇÃO
Destino infeliz	APAYA-BHUMI
Desprazer.....	Veja TRISTEZA
Desvantagem	Veja PERIGO

Discernir	VIJANATI
Distorções	VIPALLASA
Digno	ARAHANT
Diligência	APPAMADA
Discípulo leigo	UPASAKA
Divindade	DEVA
Doutrina e Disciplina....	DHAMMA-VINAYA
Dúvida	VICIKICCHA

**E**

Elemento.....	DHATU
Energia	VIRIYA
Entendimento.....	Veja IDEIA
Escapatória	NISSARANA
Esforço	VAYAMA

Equanimidade.....	UPEKKHA
Eu (Idea da existência de um).....	
	SAKKAYA-DITTHI
Extase	PITI



F

Fabricação.....	<i>Veja FORMAÇÃO</i>	RUPA
Fatores Mentais.....	<i>CETASIKA</i>	SANKHARA
Felicidade.....	<i>SUKHA</i>	PHALA
Fé	<i>Veja CONVICÇÃO</i>	««
Fundamentos da Atenção Plena.....		
.....	<i>SATIPATTHANA</i>	

G

Generosidade.....	<i>DANA</i>	SAMYOJANA
Gratificação	<i>ASSADA</i>	««
Grilhões		

H

Hábil	<i>KUSALA</i>	««
Inábil	<i>AKUSALA</i>	

I

Ideia.....	<i>DITTHI</i>	AKUSALA
Identidade.....	<i>Veja Eu</i>	INSOFRIMENTO
Ignorância.....	<i>AVICCA</i>	VIPASSANA
Imperfeição	<i>UPAKKILESA</i>	CETANA
Impermanente	<i>ANICCA</i>	««
Impurezas	<i>ASAVA</i>	

J

Joia Tríplice	<i>TIRATANA</i>	««
Inábil	<i>AKUSALA</i>	

L

Libertaçāo	<i>NIBBANA</i>
Libertaçāo	<i>VIMUTTI</i>
Libertaçāo (Processo de)	<i>VIMOKKHA</i>
Libertaçāo da Mente	<i>CETO-VIMUTTI</i>

Libertaçāo através da Sabedoria	<i>PAÑÑA-VIMUTTI</i>
---------------------------------------	----------------------

**M**

Má vontade	<i>VYAPADA</i>
Meditação	<i>BHAVANA</i>
Materialidade	<i>Veja FORMA</i>
Mentalidade.....	<i>NAMA</i>
Mentalidade-materialidade	<i>NAMA-RUPA</i>
Mente	<i>CITTA</i>

Mérito	<i>PUÑÑA</i>
Monge	<i>BHIKKHU</i>
Morada Divina	<i>BRAHMA-VIHARA</i>
Mundo	<i>LOKA</i>

**N**

Não-eu	<i>ANATTA</i>
Negligente.....	<i>PAMADA</i>
Nobre	<i>Veja PESSOA NOBRE</i>

Nobre Verdade	<i>ARIYA-SACCA</i>
Noviço	<i>SAMANERA</i>

**O**

Obstáculos.....	<i>NIVARANA</i>
Obsessões .. Veja TENDÊNCIAS SUBJACENTES	
Opinião	<i>Veja IDEIA</i>

Origem Dependente ...	<i>PATICCA-SAMUPPADA</i>
-----------------------	--------------------------

**P**

Pensamento Aplicado	<i>VITAKKA</i>
Pensamento Sustentado	<i>VICARA</i>
Percepção	<i>SAÑÑA</i>
Perfeição	<i>PARAMI</i>

Perigo	<i>ADINAVA</i>
Pessoa comum	<i>PUTHUJJANA</i>
Pessoa nobre.....	<i>ARIYA-PUGGALA</i>
Plena Consciência	<i>SAMPAJAÑÑA</i>

Práticas Ascéticas	<i>DHUTANGA</i>
Prejudicial.....	Veja <i>INÁBIL</i>
Presunção	<i>MANA</i>

Proliferação	<i>PAPAÑCA</i>
--------------------	----------------



Que entrou na correnteza.....	<i>SOTAPANNA</i>
Que não retorna	<i>ANAGAMI</i>

Que retorna uma vez	<i>SAKADAGAMI</i>
---------------------------	-------------------



Raiva.....	<i>DOSA</i>
Raiz	<i>MULA</i>
Refúgio Tríplice.....	<i>TISARANA</i>

Repulsivo	<i>ASUBHA</i>
Resultado das ações	<i>VIPAKA</i>



Sabedoria	<i>PAÑÑA</i>
Satisfação.....	<i>PAMUJJA</i>
Senhor do Mal	<i>MARA</i>
Sensação	<i>VEDANA</i>
Senso de Urgência.....	<i>SAMVEGA</i>
Sensualidade.....	<i>KAMA</i>

Ser/existir	<i>BHAVĀ</i>
Sete Fatores Da Iluminação	<i>BOJJHANGA</i>
Sinal.....	<i>NIMITTA</i>
Sofrimento.....	<i>DUKKHA</i>
Supramundano.....	<i>LOKUTTARA</i>



Temor De Cometer Transgressões ..	
	Veja <i>VERGONHA</i>
Tendências Subjacentes	<i>ANUSAYA</i>
Tranquilidade.....	Veja <i>CONCENTRAÇÃO</i>
Tranquilidade.....	<i>PASSADDHI</i>
Torrente.....	<i>OGHA</i>

Tentação	Veja <i>SENHOR DO MAL</i>
Treinar	<i>SIKKHATI</i>
Treinamento gradual	<i>ANUPUBBI-KATHA</i>
Tristeza	<i>DOMANASSA</i>



Q

R

S

T

U

V

Vazio *SUÑÑATA*
 Venerável Senhor *BHANTE*
 Conhecimento e Visão de como as
 coisas na verdade são *SACCA*
 Vergonha De Cometer Transgressões.
 HIRI-OTTAPPA

Vida Santa *BRAHMA-CARIYA*
 Vigilância *JAGARIYA*
 Virtude *SILA*
 Volição *Veja INTENÇÃO*



XZ

Zelo *Veja DILIGÊNCIA*

