



BHIKKHU BODHI

# O NOBRE CAMINHO ÓCTUPLO

O CAMINHO PARA  
O FIM DO SOFRIMENTO



*Edições Nalanda*



# DADOS DE COPYRIGHT

---

## SOBRE A OBRA PRESENTE:

*A presente obra é disponibilizada pela equipe Le Livros e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura. É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo*

---

## SOBRE A EQUIPE LE LIVROS:

*O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.love](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste [LINK](#).*

---

*"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e*

*poder, então nossa sociedade poderá enfim  
evoluir a um novo nível."*

---



# CONTEÚDO

[Prefácio](#)

[Prefácio para a Edição Brasileira](#)

[I. O CAMINHO PARA O FIM DO SOFRIMENTO](#)

[II. PERSPECTIVA CORRETA \(\*Sammā Ditṭhi\*\)](#)

[III. INTENÇÃO CORRETA \(\*Sammā Saṅkappa\*\)](#)

[IV. FALA CORRETA, AÇÃO CORRETA, MEIO DE VIDA CORRETO  
\(\*Sammā Vācā, Sammā Kammanta, Sammā Ājīva\*\)](#)

[V. ESFORÇO CORRETO \(\*Sammā Vāyāma\*\)](#)

[VI. VIGILÂNCIA CORRETA \(\*Sammā Sati\*\)](#)

[VII. CONCENTRAÇÃO CORRETA \(\*Sammā Samādhi\*\)](#)

[VIII. O DESENVOLVIMENTO DA SABEDORIA](#)

[Epílogo](#)

[Apêndice](#)

[Leituras Recomendadas](#)

[Sobre o Autor](#)

[Posfácio da Edição Brasileira](#)

[Agradecimento](#)

[Outros Títulos de Edições Nalanda](#)

# O Nobre Caminho Óctuplo

## O caminho para o fim do sofrimento

Bhikkhu Bodhi



Edições Nalanda  
Belo Horizonte, 2015



Copyright © 1984, 1994, Bhikkhu Bodhi

Copyright © 2015, Edições Nalanda para a tradução em língua portuguesa

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida de qualquer maneira que seja sem a permissão escrita dos detentores do copyright, exceto no caso de breves citações com o objetivo de resenhas e referências. Por favor, não pirateie. Apoie nossos esforços em produzir mais livros de qualidade para o leitor de língua portuguesa.

Editor Geral: Ricardo Sasaki

Tradução: Jorge Luiz Furtado e Nílvio Severo

Capa: Tangiverso Design | <http://www.tangiverso.com>

Uma publicação do:

Centro de Estudos Buddhistas Nalanda

R. Albita 194/701 - Cruzeiro

Belo Horizonte - MG

30310-160 - Brasil

tel: (031) 9651.6369

<http://nalanda.org.br/> | email: [nalanda@nalanda.org.br](mailto:nalanda@nalanda.org.br)

Inscreva-se em nosso boletim para receber notícias por email sobre novos textos publicados em nossos sites, trechos e lançamentos de livros, eventos, cursos online. Enviamos no máximo 1 email por semana. Para se inscrever, envie um email para: [nalanda@nalanda.org.br](mailto:nalanda@nalanda.org.br) com o assunto “inscrição no boletim”.

Obrigado por ter adquirido este livro de Edições Nalanda. Depois de terminado de ler, se você for até a página deste livro na Amazon e deixar uma breve avaliação, isso ajudará que novos leitores o conheçam melhor. O link para este livro é: <http://amzn.to/1KBJY8V>. E se você nos avisar por email sobre o seu comentário no site da Amazon, enviaremos gratuitamente a você um novo livro diferente como agradecimento.

## **Abreviações**

Referências a textos foram abreviadas da seguinte forma:

DN = Dīgha Nikāya (número do sutta)

MN = Majjhima Nikāya (número do sutta)

SN = Saṃyutta Nikāya (capítulo e número do sutta)

AN = Aṅguttara Nikāya (coleção numérica e número do sutta)

Dhp = Dhammapada (versos)

Vism = Visuddhimagga

Referências ao *Visuddhimagga* são feitas quanto ao capítulo e número da seção da tradução feita pelo Bhikkhu Ñāṇamoli, *The Path of Purification* (BPS ed. 1975, 1991)

.



# Prefácio

A essência do ensinamento do Buddha pode ser resumida em dois princípios: As Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo. O primeiro refere-se ao lado da doutrina, e a primeira resposta que ele evoca é compreensão; o segundo cobre a parte da disciplina, no sentido mais amplo da palavra, e a resposta primária que ele evoca é a prática. Na estrutura do ensinamento esses dois princípios se encaixam em uma unidade indivisível chamada de *dhamma-vinaya*, a doutrina e a disciplina, ou, resumidamente, Dhamma. A unidade interna do Dhamma é garantida pelo fato de que a última das Quatro Nobres Verdades, a verdade do caminho é o Nobre Caminho Óctuplo, enquanto que o primeiro fator do Nobre Caminho Óctuplo, a Perspectiva Correta, é a compreensão das Quatro Nobres Verdades. Assim sendo, os dois princípios se interpenetram e incluem um ao outro, ou, em outras palavras, a fórmula das Quatro Nobres Verdades contém o Óctuplo Caminho e o Nobre Caminho Óctuplo contém as Quatro Verdades.

Dada essa unidade, não teria sentido colocar a questão de qual dos dois aspectos do Dhamma tem maior valor: a doutrina ou o caminho. Mas, se nós nos arriscássemos no despropósito de fazer tal pergunta, a resposta teria de ser o caminho. O Caminho reivindica primazia porque é precisamente ele que dá vida ao ensinamento. O caminho traduz o Dhamma de uma coleção de fórmulas abstratas para a revelação da verdade que se desdobra continuamente. Ele oferece uma saída para o problema do sofrimento, com o qual iniciam os ensinamentos. E isso torna o objetivo do ensinamento - a libertação em relação ao sofrimento - acessível para nós em nossa própria experiência onde, por si só, ele assume um significado autêntico.

Seguir o Nobre Caminho Óctuplo é questão de prática ao invés de conhecimento intelectual, mas para que o caminho seja seguido corretamente ele deve ser compreendido adequadamente. Na verdade, a compreensão correta do caminho é, em si mesma, uma parte da prática. Ela é uma faceta da perspectiva correta, o primeiro fator do caminho; é precursor e guia para o resto do caminho. Dessa forma, embora o entusiasmo inicial possa sugerir que a tarefa de compreensão intelectual possa ser evitada como uma distração inconveniente, uma análise madura revela que ela é essencial para o sucesso final da prática.

O presente livro pretende contribuir na direção de uma compreensão adequada do Nobre Óctuplo Caminho por meio da investigação de seus oito fatores e de seus componentes a fim de determinar exatamente o que eles envolvem. Procurei ser conciso, usando a estrutura de exposição das próprias palavras do Buddha na explanação dos fatores do caminho tal como encontrado no Sutta Piṭaka do Cânone Pāli. Para ajudar ao leitor com limitado acesso às fontes primárias, mesmo traduzidas, tentei restringir minha seleção de citações tanto quanto possível - mas não totalmente - àquela encontrada na antologia clássica do Venerável Nyanatiloka, *The Word of the Buddha*. Em alguns casos, passagens tiradas daquela obra foram levemente modificadas para que ficassem de acordo com minha preferência de tradução. Para tornar o significado mais claro, baseio-me, algumas vezes, nos comentários; especialmente em minhas explanações de concentração e sabedoria (capítulos VII e VIII) baseei-me fortemente no *Visuddhimagga (The Path of Purification)*, um vasto trabalho enciclopédico, o qual sistematiza a prática do caminho de uma maneira detalhada e abrangente. A limitação de espaço impede uma abordagem que esgote cada fator. Para compensar esta deficiência, incluí uma lista de leituras recomendadas no final, que o leitor poderá consultar para

obter explicações mais detalhadas de cada fator do caminho. Entretanto, para um total compromisso com a prática do caminho, especialmente nos estágios avançados de concentração e percepção, é extremamente útil ter contato com um professor realmente qualificado.

Bhikkhu Bodhi

# Prefácio para a Edição Brasileira

O conteúdo deste livro se origina de uma série de palestras dadas no Washington Buddhist Vihara em 1980. As palestras foram transcritas e escrevi o livro com base nessas transcrições. Embora meu entendimento do Dhamma, espero, tenha se aprofundado e se tornado mais amplo ao longo dos anos, ainda considero este breve livro uma introdução confiável ao coração da prática budhista, que o Buddha resumiu como sendo o nobre caminho óctuplo.

O que é notável sobre o caminho óctuplo é sua relevância para as pessoas independentemente das diferenças de tempo, país e cultura. Assim como as quatro nobres verdades proveem um modelo universal por meio do qual podemos entender a condição humana, do mesmo modo o caminho óctuplo serve como um remédio universal que pode ser adotado pelas pessoas de qualquer época histórica ou experiência cultural.

Enquanto que as quatro nobres verdades focam no disseminado problema do sofrimento e da prisão existencial, o nobre caminho óctuplo nos mostra a via para a libertação em relação ao sofrimento e às prisões. Ele é, tal como descrito pelo Buddha, “o caminho de cessação do sofrimento”.

Embora nos anos recentes tenha havido um amplo interesse na meditação budhista, esse interesse foi acompanhado por uma tendência de extrair a meditação de seu contexto fundamental e tratá-la como uma prática puramente secular. Este livro, espero, provê o leitor com um entendimento do contexto completo para a prática da meditação, estabelecido dentro do quadro geral do Dhamma. Por meio do delineamento do caminho, podemos ver que, para cumprir seu propósito almejado, a meditação

deve ser guiada e acompanhada por perspectiva correta e intenções corretas. Ela deve também ser baseada sobre uma fundação de comportamento ético e proceder por meio de um esforço por entender, purificar e libertar a mente.

Os tradutores deste livro devem ser parabenizados por seus esforços. Espero que os leitores desta tradução em português se sintam inspirados a abraçar o caminho óctuplo como um guia abrangente para o entendimento correto e para a conduta apropriada de vida, tal como vivida sob a orientação do Iluminado.

*Ven. Bhikkhu Bodhi  
Chuang Yen Monastery  
Carmel, New York, USA  
31 de julho, 2015*

# I. O CAMINHO PARA O FIM DO SOFRIMENTO

A procura por um caminho espiritual surge do sofrimento. Ela não começa com luzes e êxtase, mas com os pontiagudos pregos da dor, do sofrimento e da confusão. Entretanto, para que o sofrimento propicie o nascimento de uma genuína busca espiritual, ele deve ser mais do que algo recebido de fora passivamente. Ele deve servir de preparação para uma realização interior, uma percepção que corta através da dócil complacência de nosso encontro usual com o mundo, fazendo entrever a insegurança perpetuamente escancarada sob nossos pés. Quando essa visão interior surge, ainda que só momentaneamente, ela pode fazer precipitar uma profunda crise pessoal. Ela derruba objetivos e valores habituais, ridiculariza nossas preocupações rotineiras, deixa antigos gozos completamente insatisfatórios.

Inicialmente tais mudanças não são geralmente bem-vindas. Tentamos negar nossa visão e abafar nossas dúvidas; lutamos para afastar o descontentamento por meio de novos objetivos. Entretanto, a chama da inquirição, uma vez acesa, continua a queimar e, se não nos permitirmos ser levados pelos reajustes superficiais ou se não cairmos de volta em uma versão “remendada” de nosso otimismo natural, mais cedo ou mais tarde o vislumbre original da visão intuitiva se acenderá novamente, confrontando-nos com sua dureza essencial. É precisamente neste momento, quando todas as rotas de escape estão bloqueadas, que estaremos prontos a buscar um caminho que traga um fim à nossa inquietação. Não mais poderemos continuar seguindo complacentemente a correnteza da vida, impulsionados cegamente por nossa fome por prazeres sensoriais e pela pressão das normas sociais prevalecentes. Uma realidade

mais profunda nos acena; ouvimos o chamado de uma felicidade mais estável, mais autêntica e, até chegarmos ao nosso destino, não poderemos nos dar por satisfeitos.

No entanto, é justamente nesse momento que nos encontramos confrontados com uma nova dificuldade. Tendo reconhecido a necessidade de um caminho espiritual, descobrimos que os ensinamentos espirituais não são de modo algum homogêneos nem mutuamente compatíveis. Quando passamos os olhos pelas estantes da herança espiritual da humanidade, tanto antiga quanto contemporânea, não encontramos um volume único e ordenado, mas um verdadeiro bazar de sistemas e disciplinas espirituais, cada qual se oferecendo a nós como a solução superior, mais rápida, mais poderosa ou mais profunda para nossa busca pelo Derradeiro. Confrontados com essa mistura, nos confundimos ao tentar avaliar com o quê estamos lidando - diante da decisão de qual é verdadeiramente libertador, uma solução real para as nossas necessidades, e qual é um desvio cercado de imperfeições ocultas.

Uma abordagem para a resolução desse problema, que hoje é popular, é a solução eclética: escolher das várias tradições aquilo que pareça mais adequado às nossas necessidades, fundindo diferentes práticas e técnicas num todo sintético que seja pessoalmente satisfatório. Assim, combina-se a meditação da conscientização plena budhista com sessões de recitação de mantras hindus, prece cristã com dança sufi, cabala judaica com exercícios tibetanos de visualização. O ecletismo, porém, ainda que algumas vezes possa ser útil na transição de um modo de vida predominantemente mundano e materialista para um que possua uma tonalidade espiritual, no final, se corrói. Mesmo podendo ser um confortável abrigo no meio do caminho, não é confortável como veículo final.



Há duas falhas inter-relacionadas no ecletismo que explicam sua inadequação derradeira. Uma é que o ecletismo compromete as próprias tradições de onde se alimenta. As grandes tradições espirituais em si mesmas não propõem suas disciplinas como técnicas independentes que podem ser extraídas de seus contextos e livremente recombina­das de modo a melhorar a qualidade sensorial de nossas vidas. Elas as apresentam, pelo contrário, como partes componentes de um todo integral, de uma visão coerente relativa à natureza fundamental da realidade e do objetivo final da busca espiritual. Uma tradição espiritual não é uma corrente rasa na qual se possa molhar os pés e retirar-se rapidamente para a margem. Ela é um rio poderoso e agitado que avança por todo o cenário de uma vida e, se alguém deseja verdadeiramente viajar por ele, deve ser corajoso o suficiente para lançar seu barco e se dirigir até as profundezas.

O segundo defeito no ecletismo segue o primeiro. Como as práticas espirituais são construídas sobre visões relativas à natureza da realidade e do bem final, tais visões não são mutuamente compatíveis. Quando honestamente examinamos os ensinamentos dessas tradições encontramos que grandes diferenças em perspectiva se revelam aos nossos olhos, diferenças que não podem ser facilmente dispensadas como sendo apenas modos diferentes de dizer a mesma coisa. Pelo contrário, elas indicam experiências muito diferentes que constituem o objetivo supremo e a via que deve ser trilhada para atingir aquele objetivo.

Portanto, por causa das diferenças em perspectivas e práticas que as diversas tradições espirituais propõem, uma vez que tenhamos decidido superar o ecletismo e nos sentimos prontos para fazer um compromisso sério com uma via em particular, nós nos encontramos diante do desafio de escolher uma via que nos levará à verdadeira

iluminação e libertação. Uma dica para resolver esse dilema é esclarecer a nós mesmos quanto ao nosso objetivo fundamental, determinar o que procuramos em uma via genuinamente libertadora. Se refletirmos cuidadosamente torna-se claro que o requisito primeiro é um caminho para o fim do sofrimento; dessa forma, o que necessitamos é um caminho que acabe com esse problema de forma final e completa. Ambas as palavras são importantes. A via deve levar a uma cessação completa do sofrimento, a uma cessação do sofrimento em todas as suas formas, e a uma cessação final do sofrimento, levando o sofrimento a uma cessação irreversível.

Entretanto, aqui nos defrontamos com outra questão. Como haveremos de encontrar tal via - uma via que tenha a capacidade de nos levar à cessação completa e final do sofrimento? Até que tenhamos trilhado, de fato, tal via em direção ao objetivo não poderemos saber com certeza para onde ela vai e, a fim de seguir uma via até seu objetivo, devemos depositar uma confiança completa na eficácia do caminho. A busca por uma via espiritual não é como selecionar uma nova roupa. Para escolher uma nova roupa precisamos apenas experimentar algumas, inspecionar-nos no espelho e selecionar aquela que nos pareça a mais atraente. A escolha de uma via espiritual é mais próxima do casamento: quer-se um parceiro para toda a vida, alguém cuja companhia se mostre confiável e durável como a estrela polar no céu noturno.

Frente a esse novo dilema, podemos pensar que atingimos um beco sem saída e concluir que não temos nada que possa nos guiar, exceto a inclinação pessoal, senão tentar a sorte jogando uma moeda. Entretanto, nossa seleção não precisa ser tão cega e uniforme quanto imaginamos, pois temos de fato uma diretriz para nos ajudar. Uma vez que as vias espirituais são geralmente apresentadas dentro da estrutura de um ensinamento total, podemos avaliar a

eficácia de alguma via por meio da investigação do ensinamento que ela expõe.

Realizando tal investigação podemos contemplar três critérios como bases para a avaliação:

1. Primeiro, o ensinamento deve prover um quadro completo e acurado da extensão do sofrimento. Se o quadro do sofrimento que ele oferece é incompleto ou imperfeito, então a via que ele sugere terá uma grande tendência a ser deficiente, incapaz de levar a uma solução satisfatória. Assim como um paciente doente necessita de um médico que possa dar um diagnóstico completo e correto de sua doença, também nós, quando procuramos uma libertação em relação ao sofrimento, necessitamos de um ensinamento que apresente um relato confiável de nossa condição.

2. O segundo critério necessita uma análise correta das causas que dão surgimento ao sofrimento. O ensinamento não pode parar na inspeção dos sintomas externos. Ele deve penetrar abaixo dos sintomas, até o nível das causas, e descrevê-las de forma precisa. Se um ensinamento faz uma análise causal defeituosa, há pouca probabilidade de que seu tratamento obtenha sucesso.

3. O terceiro critério pertence diretamente ao caminho em si mesmo. Ele estipula que o caminho oferecido pelo ensinamento deve remover o sofrimento em sua origem. Isso significa que ele deve prover um método para eliminar o sofrimento por meio da erradicação de suas causas. Se ele falhar em chegar a esta solução ao nível da raiz, seu valor será nulo em última análise. O caminho que ele prescreve pode ajudar a remover os sintomas e nos fazer sentir que tudo está bem; mas alguém que está aflito com uma doença fatal não pode se sujeitar a passar por uma cirurgia cosmética quando, abaixo da superfície, a causa de sua moléstia continua a prosperar.

Para sintetizar, encontramos três requisitos para um ensinamento que se propõe a oferecer um caminho verdadeiro para o fim do sofrimento: primeiro, ele deve revelar um quadro completo e acurado do espectro do sofrimento; segundo, deve apresentar uma análise correta das causas do sofrimento; e, terceiro, deve nos oferecer os meios para erradicar as causas do sofrimento.

Este não é o lugar para avaliar as várias disciplinas espirituais em termos desses critérios. Nossa preocupação é somente com o Dhamma, o ensinamento do Buddha, e com a solução que esse ensinamento oferece para o problema do sofrimento. Que o ensinamento deva ser relevante a esse problema é evidente - devido à sua própria natureza, pois ele não é formulado como um conjunto de doutrinas sobre a origem e término das coisas que comandam a crença, mas como uma mensagem de libertação do sofrimento que pede para ser verificada em nossa própria experiência. Junto com a mensagem vem um método de prática, uma via que leva ao fim do sofrimento. Este caminho é o Nobre Óctuplo Caminho (*ariya aṭṭhaṅgika magga*). O Caminho Óctuplo situa-se no próprio coração do ensinamento do Buddha. Foi a descoberta do caminho que conferiu à própria iluminação do Buddha uma significação universal e o elevou do status de um sábio inteligente e benevolente àquele de mestre do mundo. Para seus próprios discípulos ele era antes de tudo “o que fez surgir a via ainda não surgida, o produtor da via ainda não produzida, o expositor da via ainda não exposta, o conhecedor da via, o que vê a via, o guia ao longo da via” (MN 108). E ele mesmo convida o buscador com a promessa e o desafio: “Vocês mesmos devem se esforçar. Os Buddhas são somente professores. Os meditantes que praticam o caminho são libertos das amarras do mal” (Dhp.v. 276).

A fim de ver o Nobre Óctuplo Caminho como um veículo viável de libertação precisamos experimentá-lo segundo

nossos três critérios: olhar para o relato do Buddha a respeito do espectro do sofrimento, sua análise de suas causas, e o programa que ele oferece como solução.

## **O Espectro do Sofrimento**

O Buddha não simplesmente aborda o problema do sofrimento de forma superficial - ao contrário, ele torna esse problema a pedra fundamental do seu ensinamento. Ele inicia as Quatro Nobres Verdades - que são a essência de sua mensagem - com o anúncio de que a vida está inseparavelmente ligada a algo que ele chama de *dukkha*. A palavra em pāli é frequentemente traduzida como 'sofrimento'. Mas significa algo mais profundo do que a dor e do que estar arrasado. Ela se refere a uma insatisfação básica que acontece ao longo de nossas vidas - a vida de todos nós, exceto a dos iluminados. Algumas vezes essa insatisfação vem à tona como mágoa, pesar, decepção ou desespero. Entretanto, normalmente ela paira a beira de nossa consciência como uma sensação vaga e difusa de que as coisas nunca são totalmente perfeitas, nunca completamente adequadas às nossas expectativas de como deveriam ser. Este fato de *dukkha*, o Buddha diz, é o único real problema espiritual. Os outros problemas - as questões teológicas e metafísicas que têm assombrado os pensadores religiosos através dos séculos - ele gentilmente coloca de lado como "questões que não tendem para a libertação". O que ele ensina, ele diz, é apenas sofrimento e o fim do sofrimento, *dukkha* e sua cessação.

O Buddha não para nas generalidades. Ele vai além e expõe as diferentes formas que *dukkha* assume, tanto as evidentes quanto as sutis. Ele inicia com o que está à mão, com o sofrimento inerente ao processo físico da vida em si. Aqui, *dukkha* se mostra em eventos como nascimento, envelhecimento e morte; em nossa suscetibilidade a doenças, acidentes e ferimentos; até mesmo na fome e na sede. *Dukkha* aparece novamente nas nossas reações

internas a eventos e situações desagradáveis: na mágoa, na raiva, na frustração e no medo que vêm à tona em separações dolorosas, por encontros desagradáveis, pelo fracasso em obter o que queremos. Nem mesmo os nossos prazeres, o Buddha diz, são imunes a dukkha. Eles nos dão felicidade enquanto duram, mas não duram para sempre; um dia eles deverão terminar e quando se vão a perda nos traz um sentimento de privação. A maior parte de nossas vidas está na dualidade entre a sede de prazer e o medo da dor. Passamos nossos dias correndo atrás de um e fugindo do outro, raramente desfrutando a paz de estar contente; a satisfação real parece, de certa forma, estar sempre fora do nosso alcance, logo além do próximo horizonte. Então, ao final de tudo, temos que morrer: abandonar a identidade na qual gastamos toda nossa vida construindo, deixar para trás todas as coisas e todos os que amamos.

Entretanto, o Buddha ensina que nem mesmo a morte nos traz o fim de dukkha, pois o processo da vida não cessa com a morte. Quando a vida termina em um determinado lugar, com um corpo, o “continuum mental” - o fluxo individual de consciência - ressurgem em algum outro lugar com um novo corpo como suporte físico. Dessa forma, o ciclo se repete indefinidamente - nascimento, envelhecimento e morte - movido pela sede de mais existência. O Buddha declara que este ciclo de renascimentos - chamado de *saṃsāra*, “o vagar” - se repete através do tempo “sem início”. Não há ponto inicial nem origem temporal. Independentemente do quanto voltarmos no tempo, sempre encontraremos seres vivos - nós mesmos em vidas passadas - vagando de um estado de existência para outro. O Buddha descreve vários reinos onde o renascimento pode ter lugar: reinos de tormento, o reino animal, o reino humano e reinos de êxtase celestial. Entretanto, nenhum desses reinos pode oferecer um refúgio final. A vida em qualquer plano deve chegar a um fim. Ela é impermanente e, portanto, marcada pela

insegurança, que é o significado mais profundo de dukkha. Por esta razão, alguém que aspire ao completo fim de dukkha não pode se contentar com quaisquer conquistas mundanas, com qualquer *status*, mas deverá, sim, conquistar a libertação de todo este instável redemoinho.

## **As Causas do Sofrimento**

Um ensinamento que se proponha a nos guiar para o fim do sofrimento deve, como já mencionamos anteriormente, oferecer um relato confiável de sua origem causal, pois, se desejarmos colocar um fim ao sofrimento teremos que interrompê-lo onde ele começa: em suas causas. A interrupção dessas causas requer um total conhecimento do que elas são e como funcionam; dessa forma, o Buddha dedica uma parte considerável de seu ensinamento para expor totalmente “a verdade da origem de dukkha”. A origem ele localiza dentro de nós mesmos, em uma doença original que permeia nosso ser, causando um distúrbio em nossas próprias mentes e corrompendo nossos relacionamentos com os outros e com o mundo. O sinal dessa doença pode ser visto em nossa tendência para certos estados mentais não saudáveis, chamados em pāli de *kilesas*, usualmente traduzido por “aflições”. As aflições mais básicas são a tríade da ganância, aversão e confusão. Ganância (*lobha*) é o desejo autocentrado: o desejo por prazer e posse, uma forte motivação para a sobrevivência, a necessidade premente de estimular a sensação do ego com poder, status e prestígio. Aversão (*dosa*) significa a resposta de negação, expressa como rejeição, irritação, condenação, ódio, inimizade, raiva e violência. Confusão (*moha*) significa a escuridão da mente: a grossa camada de insensibilidade que bloqueia a nossa clara compreensão.

Dessas três raízes emergem as várias outras aflições - orgulho, ciúme, ambição, letargia, arrogância e todo o resto - e a partir de todas essas aflições juntas (as raízes e as ramificações) surge dukkha em suas diversas formas: como



dor e mágoa, como medo e descontentamento, como o estar à deriva no ciclo de nascimento e morte. Desta forma, para que possamos nos libertar do sofrimento, temos que eliminar as aflições. Entretanto, o trabalho de removê-las deve ser realizado de forma metódica. Isso não pode ser obtido apenas por um ato da vontade, só pelo desejar que desapareçam. O trabalho deverá ser guiado pela investigação. Teremos que descobrir de quê as aflições dependem e, então, definir o que podemos fazer para remover seu suporte.

O Buddha ensina que há uma aflição que dá origem a todas as outras, uma raiz que mantém todas elas no lugar. Esta raiz é a ignorância (*avijjā*) [\[1\]](#). A ignorância não é a mera ausência de conhecimento, a falta de conhecimento em relação a algumas informações. A ignorância pode coexistir com um grande acúmulo de conhecimentos específicos e à sua própria maneira pode ser tremendamente astuciosa e capaz. Como a raiz básica de dukkha, a ignorância é uma escuridão primordial que envolve nossa mente. Algumas vezes essa ignorância opera de uma maneira passiva, meramente obscurecendo a correta compreensão. Em outros momentos ela assume um papel ativo: ela se torna o grande enganador, produzindo uma massa de conceitos e percepções distorcidas, os quais a mente capta como atributos do mundo, sem saber que são produtos de sua ilusão.

Nessas percepções e ideias erradas, nós encontramos o que nutre as aflições. A mente vislumbra algumas possibilidades de prazer, aceita essa visão pelo valor que ela parece ter e o resultado é a ganância. Nossa fome por recompensa é desapontada, obstáculos aparecem e surge a raiva e a aversão. Ou lutamos contra nossas ambiguidades, as nuvens de nossa visão, e nos tornamos perdidos na ilusão. Com isso, descobrimos onde dukkha prolifera: a ignorância resultando em aflições, as aflições resultando em

sofrimento. Enquanto essa matriz causal persistir não estaremos ainda fora de perigo. Ainda poderemos encontrar prazer e diversão - prazeres dos sentidos, prazeres sociais, prazeres da mente e do coração. Entretanto, não importa quanto prazer possamos experienciar, não importa o quanto possamos ser bem sucedidos em nos esquivarmos da dor, o problema básico permanece no cerne de nosso ser e continuamos nos movendo dentro dos limites de dukkha.

### **Eliminando as Causas do Sofrimento**

Para que nos libertemos totalmente de forma definitiva do sofrimento nós temos que eliminá-lo pela raiz e isto significa eliminar a ignorância. Mas como poderemos eliminar a ignorância? A resposta vem claramente da natureza do adversário. Uma vez que a ignorância é um estado de não conhecer as coisas como elas realmente são, o que é necessário é conhecer as coisas como elas realmente são. Não meramente um conhecimento conceitual, um conhecimento como ideia, mas sim um conhecimento perceptual, um conhecer que também é um ver. Este tipo de conhecimento é chamado de sabedoria (*paññā*). A sabedoria ajuda a corrigir a distorção causada pela ignorância. Ela nos capacita a captar as coisas como elas são realmente, direta e imediatamente, livres da tela de ideias e visões pré-concebidas que nossas mentes normalmente colocam entre nós mesmos e o real.

Para eliminar a ignorância necessitamos de sabedoria, mas como ela pode ser adquirida? Como um conhecimento indubitável da essência das coisas, a sabedoria não pode ser obtida meramente pelo aprendizado, pela reunião e acúmulo de uma grande quantidade de fatos. No entanto, o Buddha disse, a sabedoria pode ser cultivada. Ela ganha vida por meio de um grupo de condições, as quais temos o poder de desenvolver. Estas condições são, na realidade, fatores mentais, componentes da consciência que se unem em uma estrutura sistemática que pode ser chamada de um

caminho no sentido primordial da palavra: o caminho que nos leva em direção a um objetivo. O objetivo aqui é o fim do sofrimento, e o caminho que leva a ele é o Nobre Caminho Óctuplo com seus oito fatores: perspectiva correta, intenção correta, fala correta, ação correta, meio de vida correto, esforço correto, vigilância correta e concentração correta.

O Buddha chama este caminho de caminho do meio (*majjhimā paṭipadā*). Ele é o caminho do meio porque fica afastado de dois extremos, de duas tentativas errôneas para obter a libertação em relação ao sofrimento. Uma é o extremo da indulgência nos prazeres dos sentidos, a tentativa de extinguir a insatisfação pela gratificação do desejo. Essa abordagem dá prazer, mas a alegria obtida é grosseira, transitória e desprovida de um contentamento mais profundo. O Buddha reconhece que o desejo sensorial pode exercer forte fixação nas mentes dos seres humanos e ele tinha bastante consciência da grande intensidade com a qual as pessoas se apegam aos prazeres dos sentidos. Entretanto, ele também sabia que esse prazer é bastante inferior à felicidade que surge da renúncia e, portanto, ele repetidamente ensinava que o caminho para o “derradeiro” requer que, em algum momento, nós o despojemos do desejo sensorial. Assim, o Buddha descreve a indulgência nos prazeres dos sentidos como “inferior, comum, mundana, tola e que não leva ao objetivo”.

O outro extremo é a prática da automortificação, a tentativa de obter a libertação pela aflição do corpo. Essa abordagem talvez surja de uma genuína aspiração pela libertação, mas ela trabalha dentro da ideia de uma premissa falsa que torna a energia consumida escassa em resultados. O erro é tomar o corpo como sendo a causa da escravidão, quando a origem real do problema está na mente - a mente obcecada pela ganância, aversão e ilusão. Para livrar a mente dessas aflições o padecimento do corpo não é apenas inútil, mas a

própria derrota, pois ele é prejudicial a um instrumento necessário. Deste modo, o Buddha descreve esse segundo extremo como “doloroso, ignóbil, não conduzindo ao objetivo” [2].

Distante dessas duas abordagens extremas está o Nobre Caminho Óctuplo, chamado de caminho do meio, não no sentido de que ele realize um acordo entre os extremos, mas no sentido de que ele transcende ambos, evitando os erros que cada um envolve. O caminho evita o extremo da indulgência nos sentidos por reconhecer a futilidade do desejo e por enfatizar a renúncia. Desejo e sensualidade, longe de serem meios para a felicidade, são fontes de sofrimento a serem abandonadas como um requisito de libertação. No entanto, a prática da renúncia não exige a tormenta do corpo. Ela consiste num treinamento mental e para isso o corpo deve ser saudável, um vigoroso suporte para o trabalho interior. Assim sendo, o corpo deve ser bem cuidado, mantido em boa saúde, enquanto as faculdades mentais são treinadas para gerar a sabedoria da libertação. Este é o caminho do meio, O Nobre Caminho Óctuplo, “que faz com que surja a visão e o conhecimento e leva à paz, ao conhecimento direto, ao despertar, ao Nibbāna” [3].

## II. PERSPECTIVA CORRETA (*Sammā Diṭṭhi*)

Os oito fatores do Nobre Caminho Óctuplo não são passos a serem seguidos em sequência, um após o outro. Eles podem ser mais habilmente descritos como partes ao invés de passos, comparáveis aos fios entrelaçados de uma única corda que requer a força combinada de todos os fios para ter sua máxima resistência. Com certo grau de progresso, todos os oito fatores podem estar simultaneamente presentes, apoiando-se mutuamente. Porém, até que esse ponto seja alcançado, alguma sequência no desdobramento do caminho é inevitável. Considerados do ponto de vista do treinamento prático, os oito fatores do caminho dividem-se em três grupos: (i) o grupo da disciplina moral (*sīlakkhandha*), composto por fala correta, ação correta e modo de vida correto; (ii) o grupo da concentração (*samādhikkhandha*), composto de esforço correto, vigilância correta e concentração correta; (iii) o grupo da sabedoria (*paññākkhandha*), composto de perspectiva correta e intenção correta. Esses três grupos representam três fases de treinamento; o treinamento em disciplina moral superior, em consciência superior e em sabedoria superior [4].

A ordem dos três treinamentos é determinada pelo objetivo do caminho como um todo e por sua direção. Como a meta final para a qual o caminho conduz - a libertação em relação ao sofrimento - depende, em última instância, da extirpação da ignorância, o ponto mais importante do caminho deve ser o treinamento que se opõe diretamente à ignorância. Este é o treino em sabedoria, elaborado para despertar a faculdade do entendimento penetrante, que “vê as coisas como elas realmente são”. A sabedoria desenvolve-se em estágios, mas até mesmo os mais débeis lampejos de *insight* pressupõem, como sua base, uma mente que tenha

estado concentrada, limpa de distúrbio e distração. A concentração é alcançada por meio do treinamento em consciência superior - a segunda divisão do caminho - que leva à calma e à tranquilidade necessárias para o desenvolvimento da sabedoria. Mas, a fim de que a mente seja unificada na concentração, um fim deve ser colocado nas tendências insalubres que normalmente dominam seu funcionamento, visto que essas tendências dispersam o foco da atenção e o espalham por uma multidão de preocupações. As tendências insalubres continuam dando as ordens por tanto tempo quanto lhes for permitido ter vazão pelos canais do corpo e da fala na forma de ações verbais e corporais. Dessa maneira, mesmo no início do treinamento, é necessário restringir as faculdades da ação a fim de impedir que se tornem instrumentos de aflição. Essa tarefa é realizada pela primeira divisão do caminho, o treino em disciplina moral. Assim, o caminho evolui por suas três divisões, com a disciplina moral como fundamento para a concentração, a concentração como fundamento para a sabedoria e a sabedoria como o instrumento direto para alcançar a libertação.

Às vezes pode surgir uma perplexidade com relação a uma aparente inconsistência no arranjo dos fatores do caminho e do tríplice treinamento. A sabedoria - que inclui a perspectiva correta e a intenção correta - é o último estágio no tríplice treinamento. Contudo, seus fatores são colocados no início do caminho ao invés de no final, como seria esperado de acordo com a estrita consistência canônica. A sequência dos fatores do caminho, contudo, não é resultado de uma escorregadela descuidada, mas é determinada por uma importante consideração logística, isto é, que a perspectiva correta e a intenção correta de um tipo preliminar sejam colocadas no início como um impulso para iniciar o tríplice treinamento. A perspectiva correta provê a perspectiva para a prática, a intenção correta o senso de

direção. Mas os dois não se limitam a esse aspecto preparatório, pois quando a mente foi refinada pelo treinamento em disciplina moral e concentração, chega a uma perspectiva e uma intenção corretas superiores que formam agora o treinamento em sabedoria superior propriamente dito.

A perspectiva correta é a precursora de todo o caminho, o guia para todos os outros fatores. Habilita-nos a compreender nosso ponto de partida, nosso destino e os sucessivos pontos de referência de progresso na prática. Tentar se engajar na prática sem o fundamento da perspectiva correta é arriscar se perder na futilidade de um movimento sem direção. Agir dessa forma pode ser comparado a querer dirigir em algum lugar sem consultar o mapa rodoviário nem escutar os conselhos de um motorista experiente. Alguém poderia entrar no carro e começar a dirigir mas, em lugar de se aproximar mais de seu destino, é provável que se distancie cada vez mais dele. Para chegar ao local desejado, a pessoa deve ter alguma ideia da direção e das estradas que conduzem a isso. Considerações análogas aplicam-se à prática do caminho que se dá sob uma estrutura de compreensão estabelecida pela perspectiva correta.

A importância da perspectiva correta pode ser medida pelo fato de que nossas noções sobre os assuntos cruciais da realidade e valores têm um significado que vai além de meras convicções teóricas. Elas governam nossas atitudes, nossas ações, toda a nossa orientação em nossa existência. Nossas noções podem não estar claramente formuladas em nossa mente; podemos ter apenas uma nebulosa concepção conceitual de nossas convicções. Mas, formuladas ou não, expressas ou mantidas em silêncio, estas noções têm uma influência de longo alcance. Elas estruturam nossas percepções, ordenam nossos valores, se cristalizam em



nossa estrutura conceitual pela qual interpretamos o significado de estarmos no mundo.

Essas noções, então, condicionam ações. Elas se põem por trás de nossas escolhas, metas e esforços para transformar tais metas de ideais em realidade. As ações em si podem determinar as consequências, mas as ações junto com suas consequências dependem das noções das quais surgiram. Uma vez que as noções implicam num “compromisso ontológico”, uma decisão sobre a questão do que é real e verdadeiro, segue-se que tais noções dividem-se em duas classes: perspectiva correta e perspectiva errônea. A primeira corresponde ao que é real, a última desvia-se do real e confirma seu engano. Esses dois tipos de perspectiva, o Buddha ensina, conduzem a rumos radicalmente discrepantes de ação e levam a resultados opostos. Se mantivermos uma perspectiva errônea, mesmo que seja vaga, isso nos guiará por cursos de ação que resultarão em sofrimento. Por outro lado, se adotarmos uma perspectiva correta, essa visão nos levará através de ações corretas e, por meio dessas, à libertação em relação ao sofrimento. Embora nossa orientação conceitual com respeito ao mundo possa parecer inócua e inconsequente, quando olhada mais de perto revela ser determinante e decisiva para todo nosso curso de desenvolvimento futuro. O próprio Buddha afirma que não vê nenhum outro fator que seja tão responsável pelo surgimento de estados insalubres da mente quanto a perspectiva errônea, e nenhum outro que o seja pelo surgimento de estados saudáveis da mente quanto a perspectiva correta. Novamente, ele afirma que não há um único fator tão responsável pelo sofrimento dos seres vivos quanto a perspectiva errônea e nenhum outro tão poderoso para promover o bem dos seres vivos quanto a perspectiva correta. (AN 1:16.2).

Em sua plena extensão, a perspectiva correta envolve uma precisa compreensão de todo o Dhamma ou ensinamento

do Buddha e, dessa forma, seu escopo em alcance é igual ao do próprio Dhamma. Entretanto, para um sentido prático, dois tipos de perspectiva correta destacam-se como principais. Uma é a perspectiva correta mundana, a visão correta que opera dentro dos limites do mundo. A outra é a perspectiva correta supramundana, a visão correta superior que conduz à libertação em relação ao mundo.

A primeira diz respeito às leis que governam o progresso material e espiritual dentro do ciclo de existência, com os princípios que conduzem a estados mais baixos ou mais elevados de existência, seja para a felicidade mundana, seja para o sofrimento. A segunda diz respeito aos princípios essenciais para a libertação. Não aponta meramente para o progresso espiritual vida após vida, mas para a emancipação em relação ao ciclo recorrente de vidas e mortes.

### **Perspectiva Correta Mundana**

A perspectiva correta mundana envolve uma correta compreensão da lei do kamma, a eficácia moral da ação. Sua tradução literal é “perspectiva correta da propriedade da ação” (*kammassakatā sammādiṭṭhi*) e sua formulação padrão encontra-se na declaração: “Os seres são os donos de suas ações, os herdeiros de suas ações; eles emergem de suas ações, são atados às suas ações e suportados por suas ações. Quaisquer ações que façam, boas ou ruins, delas serão os herdeiros” [5]. Formulações mais específicas também entraram nos textos. Uma passagem muito citada, por exemplo, afirma que ações virtuosas tais como doações e oferecimentos têm importância moral; que ações boas e ruins geram frutos correspondentes; que há o dever de servir pai e mãe; que há renascimento e um mundo além do visível e que podem ser encontrados mestres espirituais de elevada realização que expõem a verdade sobre o mundo baseados em sua própria realização superior [6].

Para compreender as implicações desta forma de perspectiva correta, precisamos primeiramente examinar o significado de seu termo chave, *kamma*. A palavra *kamma* significa ação. Para o Budhismo, o tipo relevante de ação é a ação volitiva, atos que expressem volição moralmente determinável, desde que essa volição dê significado ético à ação. Dessa forma, o Buddha identifica ação expressamente como volição. Em um discurso de análise do *kamma*, ele diz: “Monges, é à volição que eu chamo de ação (*kamma*). Tendo a vontade, alguém executa uma ação por meio do corpo, da fala ou da mente” [7]. A identificação do *kamma* com a volição torna o *kamma* essencialmente um evento mental, um fator que se origina na mente e que busca efetivar os impulsos da mente, suas disposições e propósitos. A volição vem a existir por meio de qualquer dos três meios – corpo, fala ou mente – chamados de três portas para a ação (*kammadvāra*). Uma volição expressa por meio do corpo é uma ação corporal; uma volição expressa pela fala é uma ação verbal; e uma volição que seja expressa em pensamentos, planos, ideias e outros estados mentais sem ganhar expressão exterior é uma ação mental. Dessa forma, o único fator da volição se diferencia em três tipos de *kamma* de acordo com o meio pelo qual se torna manifesto. A perspectiva correta requer mais que um conhecimento elementar do significado geral do *kamma*. É também necessário compreender: (i) a distinção ética entre *kamma* insalubre e saudável; (ii) os casos principais de cada tipo; (iii) as raízes das quais essas ações emergem. Como expresso em um sutta: “Quando um nobre discípulo compreende o que é kammicamente insalubre e a raiz do *kamma* insalubre, o que é kammicamente saudável e a raiz do *kamma* saudável, então ele tem a perspectiva correta” [8].

(i) Tomando esses pontos na sequência nós notamos que o kamma é primeiro distinguido como insalubre (*akusala*) e saudável (*kusala*). Kamma insalubre é a ação que é moralmente censurável, prejudicial ao desenvolvimento espiritual e conducente ao sofrimento próprio e dos outros. O kamma saudável, por outro lado, é a ação que é moralmente recomendável, útil ao desenvolvimento espiritual, e produtora de benefícios para si próprio e para os outros.

(ii) Inumeráveis instâncias de kamma insalubre e saudável podem ser citadas, mas o Buddha selecionou dez delas como principais. Ele as chama de dez vias de ações insalubres e saudáveis. Entre as dez, nos dois grupos, três são corporais, quatro são verbais e três são mentais. As dez vias de kamma insalubre podem ser listadas como se segue, divididas por meio de suas portas de expressão:

Ações corporais - ação corporal (*kāyakamma*):

1. Destruir a vida
2. Tomar posse do que não foi dado
3. Má conduta com relação a prazeres sensoriais

Ações verbais - ação verbal (*vacīkamma*):

1. Fala falsa
2. Fala difamadora
3. Fala rude
4. Fala fútil

Ações mentais - ação mental (*manokamma*):

1. Ganância
2. Malevolência
3. Perspectiva errônea

As dez vias de kamma saudável são o oposto dessas: abster-se das primeiras sete vias de kamma insalubres,

estar livre da ganância e da malevolência, e sustentar a perspectiva correta. Embora os sete tipos de abstinência seja praticados inteiramente pela mente e não requeiram necessariamente ação manifesta, eles ainda assim são designados como ações saudáveis corporais e verbais porque estão centrados no controle das faculdades do corpo e da fala.

(iii) As ações são distinguidas como saudáveis e insalubres com base em seus motivos subjacentes, chamados “raízes” (*mūla*), os quais dão a qualidade moral às volições concomitantes com eles. Dessa forma, o kamma é saudável ou insalubre conforme suas raízes sejam saudáveis ou insalubres. As raízes são tríplexes para cada grupo. As raízes insalubres são as três impurezas já mencionadas – ganância, aversão e ilusão. Qualquer ação que se origine delas é kamma insalubre. As três raízes saudáveis são o seu oposto, expressas em forma de negativa como era costume na antiga Índia como não-ganância (*alobha*), não-aversão (*adosa*) e não-ilusão (*amoha*). Embora sejam designadas em forma de negação, isso não significa que sejam apenas a ausência de impurezas, mas são também as virtudes correspondentes. Não-ganância implica em renúncia, desapego e generosidade. Não-aversão implica em bondade amorosa, compaixão e cordialidade. Não-ilusão implica em sabedoria. Qualquer ação que se origine dessas raízes é um kamma saudável.

A característica mais importante do kamma é a sua capacidade de produzir resultados correspondentes à qualidade ética da ação. Uma lei universal imanente mantém o controle sobre as ações volitivas fazendo com que essas ações resultem em consequências de retribuição chamadas *vipāka*: “amadurecimentos” ou *phala*: “frutos”. A lei que conecta as ações com os seus frutos funciona sob o simples princípio de que ações insalubres amadurecem como sofrimento, ações saudáveis como felicidade. O

amadurecimento não precisa ocorrer imediatamente; não precisa ocorrer na vida presente. O kamma pode operar por sucessivas vidas; pode permanecer latente por até mesmo éons no futuro. Mas sempre quando executamos uma ação volitiva, a volição deixa sua impressão no continuum mental, onde permanece como um acúmulo ou potencial. Quando este acúmulo de kamma encontra condições favoráveis para sua maturação, ele desperta de seu estado latente e dispara algum efeito que traz o débito compensatório pela ação original. A maturação pode ocorrer na vida presente, na próxima vida ou em alguma vida subsequente. Um kamma pode amadurecer produzindo o renascimento na próxima existência, determinando, assim, a forma básica de vida; ou pode amadurecer no curso de uma vida resultando em nossas variadas experiências de prazer e dor, sucesso e fracasso, progresso e declínio. Mas sempre que amadurece, de qualquer modo, contém invariavelmente o mesmo princípio: ações saudáveis originam resultados favoráveis, ações insalubres originam resultados desfavoráveis.

Reconhecer esse princípio é sustentar a perspectiva correta do tipo mundano. Essa noção exclui instantaneamente as múltiplas formas de perspectiva errônea com as quais é incompatível. Como afirma que nossas ações têm uma influência na continuidade de nosso destino e continuando em nossas vidas futuras, ela se opõe à visão niilista que considera esta vida como nossa única existência sustenta que a consciência termina com a morte. Como fundamenta a distinção entre bem e mal, certo e errado, em um princípio universal objetivo, opõe-se ao subjetivismo ético que afirma o bem e o mal como apenas postulados de opinião pessoal ou meio de controle social. Como afirma que as pessoas podem escolher suas ações livremente dentro de limites fixados por suas condições, opõe-se ao “determinismo inflexível” que afirma que nossas escolhas

são sempre feitas sob compulsão e conseqüentemente aquela volição livre é irreal e a responsabilidade moral insustentável.

Algumas das implicações dos ensinamentos do Buddha sobre a perspectiva correta em relação ao kamma e seus frutos vão contra tendências populares no pensamento atual, e é útil tornar essas diferenças explícitas. O ensino da perspectiva correta torna claro que bem e mal, certo e errado, transcendem as opiniões convencionais sobre o que seja bem e mal, certo e errado. Toda uma sociedade pode estar firmada sobre uma confusão relativa a valores morais corretos, e embora todos naquela sociedade possam aplaudir um tipo particular de ação como correta e condenar outra como errada isso não as torna validamente corretas e erradas respectivamente. Para o Buddha, padrões morais são objetivos e invariáveis. Enquanto o caráter moral das ações é condicionado indubitavelmente pelas circunstâncias sob as quais elas são executadas, há um critério objetivo de moralidade em relação ao qual qualquer ação ou qualquer código moral abrangente pode ser avaliado. Este padrão objetivo de moralidade é integrante do Dhamma, a lei universal de verdade e retidão. Seu fundamento transpessoal de validação é o fato de que as ações, como expressões das volições que as geram, produzem conseqüências para o agente e que as correlações entre suas ações e conseqüências são intrínsecas às próprias volições. Não há nenhum juiz divino acima do processo universal que ordene recompensas e punições. Todavia, suas ações, por sua inerente natureza moral ou imoral, geram os resultados apropriados.

Para a maior parte das pessoas, a vasta maioria, a perspectiva correta em relação ao kamma e seus resultados é mantida com base na confiança, aceita pela fé em um eminente mestre espiritual que proclama a eficácia moral da ação. Mas, mesmo quando o princípio do kamma não é



conhecido de forma pessoal e direta, ainda resta um aspecto da *perspectiva correta*. É uma parte e parcela da perspectiva correta porque diz respeito à compreensão – compreensão do nosso lugar no esquema geral das coisas – e alguém que aceita o princípio de que nossas ações volitivas têm uma potência moral, captou, na mesma medida, um importante fato pertinente à natureza de nossa existência. Porém, a perspectiva correta sobre a eficácia kâmmica da ação não deve permanecer exclusivamente como algo protegido por trás da impenetrável barreira da fé. Ela tem o potencial de tornar-se objeto de conhecimento direto. Por meio da realização de certos estados de concentração profunda é possível desenvolver-se uma faculdade especial chamada “Olho Divino” (*dibbacakkhu*), um poder suprasensório de visão que revela coisas ocultas dos olhos da carne. Quando essa faculdade é desenvolvida, ela pode ser dirigida para fora, sobre o mundo dos seres sencientes, a fim de investigar o funcionamento da lei kâmmica. Com a visão especial assim adquirida, pode-se então ver por si mesmo, com percepção direta, como os seres morrem e renascem de acordo com seu kamma, como eles encontram a felicidade e o sofrimento pelo amadurecimento de suas ações boas e más [\[9\]](#).

### **Perspectiva Correta Superior**

A perspectiva correta em relação ao kamma e seus resultados provê uma razão para o engajamento em ações saudáveis e o alcance de estados elevados dentro do ciclo de renascimentos, mas por si só não conduz à libertação. É possível para alguém aceitar a lei do kamma, mas, ainda assim, limitar seus objetivos a aquisições mundanas. Um motivo para alguém executar ações nobres poderia ser a acumulação de kamma meritório que conduza à prosperidade e ao sucesso aqui e agora, a um renascimento afortunado como ser humano ou ao prazer da felicidade celestial nos mundos divinos. Não há qualquer coisa dentro

da lógica da causalidade kâmmica para estimular o anseio por transcender o ciclo do kamma e seus resultados. O ímpeto para a libertação em relação ao completo ciclo da existência depende da aquisição de uma perspectiva diferente e mais profunda, uma perspectiva que produza o *insight* que penetre na inerente imperfeição de todas as formas de existência saṃsārica, até mesmo a mais sublime.

Esta perspectiva correta superior que conduz à libertação é a compreensão das Quatro Nobres Verdades. É esta a perspectiva correta que figura como o primeiro fator propriamente dito do Nobre Caminho Óctuplo: como a *nobre* perspectiva correta. Assim, o Buddha define o fator da perspectiva correta do caminho expressamente em termos de quatro verdades: “O que, então, é perspectiva correta? É a compreensão do sofrimento (*dukkha*), compreensão da origem do sofrimento, compreensão da cessação do sofrimento, compreensão do caminho que conduz à cessação do sofrimento” [\[10\]](#). O Caminho Óctuplo começa com uma compreensão conceitual das Quatro Nobres Verdades apreendidas apenas vagamente por meio de pensamento e reflexão. Alcança seu ápice numa intuição direta dessas mesmas verdades desveladas com uma claridade equivalente à iluminação. Dessa forma, pode ser dito que a perspectiva correta das Quatro Nobres Verdades constitui ambos, o início e a culminação do caminho para o fim do sofrimento.

A primeira nobre verdade é a verdade do sofrimento (*dukkha*), a insatisfatoriedade inerente da existência, revelada na impermanência, dor e perpétua incompletude intrínseca a todas as formas de vida.

Esta é a nobre verdade sobre o sofrimento. Nascimento é sofrimento; envelhecimento é sofrimento; doença é sofrimento; morte é sofrimento; angústia, lamentação, dor, pesar e desespero, são

sofrimento; encontrar o que é desagradável é sofrimento; separar-se do que é agradável é sofrimento; não obter o que é desejado é sofrimento; em resumo, os cinco agregados influenciados pelo apego são sofrimento [\[11\]](#).

A última declaração faz uma afirmação abrangente que pede alguma atenção. Os cinco agregados influenciados pelo apego (*pañcupādānakkhandhā*) são um esquema classificatório para compreender a natureza de nosso ser. O que somos, o Buddha ensina, é uma coleção de cinco agregados - forma material, sensações, percepções, atividades volitivas e consciência - tudo interligado com o apego. Nós somos os cinco e os cinco somos nós. O que quer com o quê nos identifiquemos, que sustentemos como sendo nosso ego, acaba incluído no grupo dos cinco agregados. Juntos, esses cinco agregados geram a gama inteira de pensamentos, emoções, ideias e disposições na qual habitamos, “nosso mundo”. Sendo assim, a declaração do Buddha de que os cinco agregados são dukkha, com efeito, traz toda a experiência, nossa existência inteira para o âmbito de dukkha.

Mas aqui surge a pergunta: Por que haveria o Buddha de dizer que os cinco agregados são dukkha? A razão porque ele diz que os cinco agregados são dukkha é porque eles são impermanentes. Mudam de momento a momento, surgindo e desaparecendo, sem coisa alguma de substancial por trás deles a persistir através da mudança. Desde que os fatores constituintes de nosso ser estão sempre mudando, totalmente destituídos de uma essência permanente, não há nada a que possamos nos agarrar para ter nisso uma base segura. Há somente um fluxo se desintegrando constantemente, o qual, quando agarrado com o desejo pela permanência, causa um mergulho no sofrimento.

A segunda nobre verdade expõe a causa de dukkha. Do grupo de impurezas que resultam em sofrimento o Buddha destaca o anseio (*taṇhā*) como a causa dominante e mais abrangente, “a origem do sofrimento”.

Esta é a Nobre Verdade sobre a origem do sofrimento. É este anseio que produz repetidas existências, é intimamente conectado ao deleite e à luxúria e busca pelo prazer aqui e ali, isto é, ansiando por prazeres dos sentidos, ansiando pela existência e ansiando pela não-existência [\[12\]](#).

A terceira nobre verdade simplesmente inverte esta relação de originação. Se o anseio é a causa de dukkha, então, para livrarmos-nos de dukkha, precisamos eliminar o anseio. Sendo assim o Buddha diz:

Esta é a Nobre Verdade da cessação do sofrimento. É o completo desaparecimento e cessação deste anseio, este abandono e renúncia, liberação e afastamento dele [\[13\]](#).

O estado de perfeita paz que vem quando o anseio é eliminado é *Nibbāna (nirvāṇa)*, o estado não condicionado experienciado ainda em vida com a extinção das chamas da ganância, aversão e ilusão. A quarta nobre verdade expõe o caminho para alcançar o fim de dukkha, o caminho para a realização de Nibbāna. Esse caminho é o próprio Nobre Caminho Óctuplo.

A perspectiva correta das Quatro Nobres Verdades desenvolve-se em dois estágios. O primeiro é chamado a perspectiva correta que concorda com as verdades (*saccānulomika sammādiṭṭhi*); o segundo de a perspectiva correta que penetra as verdades (*saccapaṭivedha sammādiṭṭhi*). Alcançar a perspectiva correta que concorda com as verdades requer uma compreensão clara de seu significado e significância em nossas vidas. Tal entendimento surge primeiro pelo aprendizado das

verdades e pelo seu estudo. Subsequentemente, ele é aprofundado pela reflexão sobre o tema e, à luz da experiência, a pessoa adquire uma forte convicção sobre sua veracidade.

Mas, mesmo até esse momento, as verdades não foram penetradas e, desta forma, o entendimento alcançado ainda é incompleto, uma questão de conceito ao invés de percepção. Para chegar a uma realização experiencial das verdades é necessário implementar a prática da meditação – fortalecer primeiro a capacidade de concentração sustentada e, então, desenvolver o *insight*. O *insight* surge pela contemplação dos cinco agregados, os fatores da existência, a fim de discernir suas reais características. No ápice de tal contemplação o olho mental se desvia dos fenômenos condicionados abrangidos pelos agregados e altera seu foco para o estado incondicionado, Nibbāna, que se torna acessível por meio da profunda faculdade do *insight*. Com essa alteração, quando o olho da mente vê Nibbāna, ocorre uma penetração simultânea das Quatro Nobres Verdades. Vendo o Nibbāna, o estado além de dukkha, adquire-se a perspectiva da qual se vê que os cinco agregados são dukkha simplesmente porque são condicionados, sujeitos à contínua mudança. Neste mesmo momento, Nibbāna é realizado, o anseio cessa; a compreensão de que o anseio é a verdadeira origem de dukkha manifesta-se. Quando Nibbāna é visto, compreende-se ser ele o estado de paz, livre da balbúrdia do vir-a-ser. E porque essa experiência foi alcançada pela prática do Nobre Caminho Óctuplo, sabe-se por si próprio que o Nobre Caminho Óctuplo é verdadeiramente o caminho para o fim do sofrimento.

Esta perspectiva correta que penetra as Quatro Nobres Verdades surge no fim do caminho, não no início. Nós temos que começar com a perspectiva correta que concorda com as verdades, adquirida por meio do aprendizado e

fortalecida por meio da reflexão. Essa perspectiva nos inspira a implementar a prática, a embarcar no tríplice treinamento em disciplina moral, concentração e sabedoria. Quando o treinamento amadurece, o olho da sabedoria abre-se por si só, penetra as verdades e liberta a mente em relação à escravidão.

### III. INTENÇÃO CORRETA (*Sammā Saṅkappa*)

O segundo fator do caminho é denominado, em pāli, de *sammā saṅkappa*, que traduziremos como “intenção correta”. O termo é, às vezes, traduzido como “pensamento correto”, uma interpretação que pode ser aceita se fizermos a ressalva de que, no presente contexto, a palavra “pensamento” se refere especificamente ao aspecto dinâmico da atividade mental, sendo que o aspecto cognitivo está incluso no primeiro fator, perspectiva correta. Seria artificial, no entanto, insistir demasiadamente na divisão entre essas duas funções. Na perspectiva budhista os aspectos cognitivo e intencional da mente não permanecem isolados em compartimentos separados, mas entrelaçam-se e interagem numa correlação próxima. As predileções emocionais influenciam nossas noções, e nossas noções determinam as predileções. Assim sendo, uma compreensão penetrante da natureza da existência - obtida por meio da reflexão profunda e validada por meio da investigação - traz consigo uma reestruturação de valores, o que coloca a mente em movimento na direção de metas adequadas a essa nova visão. A aplicação da mente, necessária para atingir esses objetivos, é o que significa a intenção correta.

O Buddha explica a intenção correta em três partes: a intenção de renúncia, a intenção de boa vontade e a intenção de não prejudicar [14]. As três se opõem a três tipos correspondentes de intenção errônea: a intenção regida pelo desejo, a intenção regida pela má vontade e a intenção regida pela intenção de prejudicar [15]. Cada tipo de intenção correta se contrapõe a um tipo correspondente de intenção errônea. A intenção de renúncia se opõe à intenção de desejo, a intenção de boa vontade se opõe à

intenção de má vontade e a intenção de não prejudicar se opõe à intenção de prejudicar.

O Buddha descobriu essa divisão dual do pensamento no período que antecedeu sua Iluminação (veja MN 19). Enquanto se esforçava por sua libertação, meditando na floresta, ele descobriu que seus pensamentos poderiam ser separados em dois grupos diferentes. Em um grupo, ele colocou os pensamentos de desejo, má vontade e má intenção; no outro, os pensamentos de renúncia, boa vontade e compaixão. Toda vez que notava pensamentos do primeiro tipo surgirem, ele compreendia que tais pensamentos conduziam ao dano para si mesmo e para outros, obstruíam a sabedoria e conduziam para longe do Nibbāna. Refletindo dessa maneira, ele expulsava tais pensamentos de sua mente e os fazia cessar. Entretanto, toda vez que pensamentos do segundo tipo surgiam, ele compreendia que esses pensamentos eram benéficos, conduzindo ao crescimento da sabedoria, ajudando a chegar ao Nibbāna. Assim, ele reforçava tais pensamentos e permitia que se manifestassem plenamente.

A intenção correta reivindica o segundo lugar no caminho, entre a perspectiva correta e a tríade de fatores morais, que se inicia com a fala correta, porque a função intencional da mente forma a conexão crucial entre nossa perspectiva cognitiva e nossos modos de engajamento ativo no mundo. Por um lado, as ações sempre apontam na direção dos pensamentos dos quais elas se originam. O pensamento precede a ação e direciona o corpo e a fala, fazendo-os entrar em ação, usando-os como seus instrumentos para expressar seus objetivos e ideais. Esses objetivos e ideais - nossas intenções -, por sua vez, apontam para um passo anterior, na direção de nossas noções dominantes. Quando noções erradas prevalecem, o resultado é uma intenção errada, que faz surgir ações danosas. Assim sendo, aquele que nega a eficácia moral da ação e mede o sucesso em



termos de ganho e status, irá aspirar a nada mais do que ganho e status, usando quaisquer meios que estejam à sua disposição para adquiri-los. Quando tais buscas atingem um grande número de pessoas o resultado é o sofrimento, o enorme sofrimento de indivíduos, grupos sociais e nações voltadas para a obtenção de riquezas, posição e poder sem considerar as consequências. A causa da competição interminável, do conflito, da injustiça e da opressão não está fora da mente. Tudo isso é apenas manifestação de intenções, do aflorar de pensamentos guiados pela ganância, pelo ódio e pela ilusão.

Entretanto, quando as intenções forem corretas, as ações serão corretas e para que as intenções sejam corretas a garantia mais certa é a perspectiva correta. Aquele que reconhece a lei do kamma - que as ações trazem consequências correspondentes - irá estruturar suas buscas para que se adaptem a essa lei. Assim sendo, suas ações, as quais expressam suas intenções, irão seguir os princípios canônicos da conduta correta. O Buddha sucintamente resume a questão quando diz que, para a pessoa com uma perspectiva errônea, seus atos, suas palavras, seus planos e objetivos enraizados nessa visão, levarão ao sofrimento. Enquanto que, para a pessoa com uma perspectiva correta, seus atos, suas palavras, seus planos e objetivos enraizados nessa visão, levarão à felicidade [\[16\]](#).

Uma vez que a mais importante formulação da perspectiva correta é a compreensão das Quatro Nobres Verdades, segue-se que essa perspectiva deve ser, de algum modo, determinante do conteúdo da intenção correta. Descobrimos que isso é assim, realmente. A compreensão das quatro verdades em relação à própria vida de uma pessoa faz surgir a intenção de renúncia; a compreensão delas em relação a outros seres faz surgir as outras duas intenções corretas. Quando vemos como nossas próprias vidas são permeadas por dukkha, e como este dukkha se

origina de um intenso desejo, a mente se inclina para a renúncia, para abandonar esse desejo intenso e os objetos aos quais ele nos amarra. Então, quando aplicamos as verdades, de maneira análoga, a outros seres vivos, a contemplação estimula o surgimento da boa vontade e da compaixão. Constatamos que, como nós próprios, todos os outros seres vivos querem ser felizes e que, como nós mesmos, estão sujeitos ao sofrimento. A consideração de que todos os seres buscam a felicidade faz com que surjam pensamentos de boa vontade - o desejo amoroso de que eles estejam bem, felizes e em paz. A consideração de que os seres estão expostos ao sofrimento faz com que surjam pensamentos de não-violência, o desejo compassivo de que eles se libertem do sofrimento.

No momento em que o cultivo do Nobre Caminho Óctuplo se inicia, os fatores da perspectiva correta e da intenção correta, juntos, começam a se contrapor às três raízes prejudiciais. Ilusão, a primeira aflição cognitiva, está em oposição à perspectiva correta, a germinante semente da sabedoria. A completa erradicação da ilusão somente será obtida quando a perspectiva correta estiver desenvolvida até o estágio de total compreensão, mas cada lampejo de compreensão correta contribui para sua destruição final. As outras duas raízes, sendo aflições emotivas, requerem oposição por meio do redirecionamento da intenção e, desta forma, encontram seus antídotos em pensamentos de renúncia, boa vontade e compaixão.

Uma vez que a ganância e a aversão estão profundamente enraizadas, elas não cedem facilmente; no entanto, o trabalho de superá-las não é impossível se empregarmos uma estratégia eficiente. O caminho estruturado pelo Buddha faz uso de uma abordagem indireta: ele age bloqueando os pensamentos que essas aflições fazem surgir. A ganância e a aversão vêm à superfície na forma de pensamentos e, desta forma, podem ser enfraquecidos por

um processo de “substituição de pensamentos”, substituindo-os por pensamentos opostos a eles. A intenção da renúncia fornece o remédio para a ganância. A ganância se manifesta em pensamentos de desejo - de sensualidade, aquisição e posse. Os pensamentos de renúncia surgem da raiz benéfica da não-ganância, que eles ativam quando são cultivados. Uma vez que pensamentos contrários não podem coexistir, quando os pensamentos de renúncia vêm à tona, eles desalojam os pensamentos de desejo, desta forma fazendo com que a não-ganância substitua a ganância. Similarmente, as intenções de boa vontade e de compaixão oferecem o antídoto para a aversão. A aversão se manifesta ou em pensamentos de malevolência (como pensamentos de raiva, hostilidade ou ressentimento), ou em pensamentos lesivos (como os impulsos de crueldade, agressão e destruição). Pensamentos de boa vontade se opõem ao fluxo inicial de aversão e pensamentos de compaixão ao fluxo posterior, desta forma arrancando a própria raiz da aversão.

### **A Intenção da Renúncia**

O Buddha descreve seus ensinamentos como se movendo na direção contrária à maneira como o mundo se move. O caminho do mundo é o caminho do desejo e os não-despertados que seguem esse caminho seguem a corrente do desejo, procurando a felicidade por meio da busca por objetos nos quais eles imaginam que encontrarão a realização. A mensagem de renúncia do Buddha afirma exatamente o contrário: devemos resistir e finalmente abandonar o impulso do desejo. O desejo deve ser abandonado, não porque seja moralmente danoso, mas porque ele é uma raiz do sofrimento [\[17\]](#). Assim sendo, a renúncia, dando as costas para um desejo sedento e seu impulso por gratificação, torna-se a chave para a felicidade, para a libertação das amarras do apego.

O Buddha não exige que ninguém troque sua vida cotidiana pela vida monástica, nem pede a seus seguidores para descartar todos os prazeres dos sentidos de uma só vez. O grau de renúncia de uma pessoa depende de sua disposição e situação. No entanto, o que permanece como um princípio-guia é que a obtenção da libertação requer a completa erradicação do desejo sedento e o progresso ao longo do caminho é acelerado até o ponto em que a pessoa supere esse desejo. A libertação da dominação pelo desejo pode não ser fácil, mas a dificuldade não nos livra da necessidade. Uma vez que o desejo sedento é a origem de dukkha, colocar um fim em dukkha depende da eliminação daquele, e isso envolve direcionar a mente para a renúncia.

No entanto, é justamente neste ponto, quando tentamos nos libertar do apego, que encontramos uma poderosa resistência interior. A mente não quer se desfazer das amarras dos objetos aos quais se apegou. Há tanto tempo ela está acostumada a ganhar, agarrar e segurar, que parece impossível quebrar esses hábitos por um ato de vontade. A pessoa pode até concordar com a necessidade de renúncia, pode até querer deixar o apego para trás, mas quando o chamado é realmente ouvido, a mente se retrai e continua a se mover sob o comando dos desejos.

Então, surge o problema de como quebrar os grilhões do desejo. O Buddha não oferece como solução o método da repressão - a tentativa de afastar o desejo com uma mente cheia de medo e abominação. Essa abordagem não resolve o problema, apenas o esconde abaixo da superfície, onde ele continua se fortalecendo. A ferramenta que o Buddha oferece para libertar a mente do desejo é a compreensão. A verdadeira renúncia não é uma questão de nos obrigar a desistir de coisas que ainda acalentamos internamente, mas de mudar nossa perspectiva sobre elas de tal forma que elas não mais nos mantenham presos. Quando compreendemos a natureza do desejo, quando o

investigamos de perto com uma plena atenção, o desejo se desfaz por si mesmo sem a necessidade de esforço.

Para compreender o desejo de tal forma que possamos afrouxar suas amarras, nós necessitamos ver que o desejo está invariavelmente entrelaçado com dukkha. Permanecemos aprisionados ao desejo porque o vemos como um meio para a felicidade. Se pudermos olhar para o desejo de um ângulo diferente, sua intensidade será enfraquecida, resultando no movimento em direção à renúncia. Para alterarmos nossa percepção é necessário algo que chamamos de “consideração sábia” (*yoniso manasikāra*). Assim como a percepção influencia o pensamento, o pensamento pode influenciar nossa percepção, a qual normalmente é tingida por uma “consideração não sábia” (*ayoniso manasikāra*). Normalmente olhamos para as coisas de forma superficial, analisando-as somente em relação aos nossos interesses e desejos imediatos; somente em raras situações realmente penetramos nas raízes de nossos envolvimentos ou exploramos suas conseqüências em longo prazo. Para agirmos de maneira correta, é necessária uma consideração sábia: investigar o significado subjacente de nossas ações, explorar seus resultados e avaliar o valor real de nossos objetivos. Nessa investigação, nossa preocupação não deve ser com o que é prazeroso, mas com o que é verdadeiro. Temos que estar preparados e dispostos a descobrir o que é verdadeiro, mesmo à custa de nosso conforto, pois a verdadeira segurança está junto à verdade, e não do conforto.

Quando olhamos o desejo mais de perto, descobrimos que está constantemente encoberto por dukkha. Algumas vezes dukkha se apresenta como dor ou irritação; frequentemente fica escondida na forma de uma tensão constante de descontentamento. No entanto, os dois - desejo e dukkha - são inseparavelmente concomitantes. Se nosso esforço

falha, experimentamos frustração, decepção e até, algumas vezes, o desespero. Mas mesmo o prazer do sucesso não vem sem custos. Nós nos preocupamos com a ideia de que poderemos perder o que já conquistamos. Sentimos um forte impulso de garantir nossa posição, proteger nosso território, ganhar mais, subir mais alto e estabelecer controles mais rigorosos. As exigências do desejo parecem não ter fim e cada desejo exige o eterno: ele quer que as coisas que conseguimos durem para sempre. No entanto, todos os objetos de desejo são impermanentes. Quer seja riqueza, poder, posição ou outras pessoas, a separação é inevitável e a dor que acompanha a separação é proporcional à intensidade do apego: um forte apego traz muito sofrimento; um apego de menor intensidade traz menos sofrimento; se não houver nenhum apego não haverá sofrimento [\[18\]](#).

A contemplação de dukkha inerente ao desejo é uma maneira de inclinar a mente para a renúncia. Outra maneira é contemplar diretamente os benefícios que vêm com a renúncia. O movimento do desejo para renúncia não é, como se poderia imaginar, o movimento da felicidade para uma forte tristeza, da abundância para a destituição. Na verdade, é passar de prazeres grosseiros que nos prendem, para a paz e para uma felicidade exuberante; de uma condição de servidão para uma de autocontrole. Em última análise, o desejo gera medo e mágoa, mas a renúncia leva à eliminação do medo e traz a alegria. Ela promove a obtenção de todos os três estágios do tríplice treinamento: a purificação da conduta auxilia na concentração e alimenta a semente da sabedoria. Todos os estágios da prática, do início ao fim, podem realmente ser vistos como um processo de desenvolvimento da renúncia, culminando no Nibbāna como o último estágio de despojamento, “o despojamento de todos os alicerces da existência” (*sabb’ūpadhipaṭinissagga*).

Quando contemplamos metodicamente os perigos do desejo e os benefícios da renúncia, gradualmente afastamos nossa mente da dominação do desejo. Os apegos vão caindo como as folhas de uma árvore, natural e espontaneamente. As mudanças não vêm repentinamente, mas quando há persistência na prática, não há dúvida de que elas irão acontecer. Por meio da repetição da contemplação, um pensamento desaloja o outro, a intenção da renúncia desaloja a intenção do desejo.

### **A Intenção de Boa Vontade**

A intenção da boa vontade se opõe aos pensamentos de malevolência regidos por raiva e aversão. Como no caso do desejo, existem duas maneiras ineficazes de lidar com a malevolência. Uma é se entregar a ela expressando aversão por meio de ações verbais ou corporais. Essa abordagem libera tensão e ajuda a levar a raiva “para fora de nosso sistema”, mas também possui certos perigos. Ela gera ressentimento, provoca retaliação, cria inimigos, envenena relacionamentos e gera um kamma danoso; no fim, a malevolência não deixa o “sistema”. Ao invés disso, ela é levada a um nível mais profundo, onde continua a corromper nossos pensamentos e nossa conduta. A outra abordagem - a repressão - também falha em dispersar a força destrutiva da malevolência. Ela meramente inverte a direção dessa força, direcionando-a para o nosso interior, onde se transforma em autodepreciação, depressão crônica ou numa tendência a ataques de violência irracionais.

O remédio que o Buddha recomenda para enfrentar a malevolência - especialmente quando o objeto é outra pessoa - é uma qualidade chamada *mettā*, em pāli. Essa palavra deriva de outra palavra que significa “amigo”, mas *mettā* significa muito mais do que uma simples amizade. Prefiro traduzi-la pela palavra composta “bondade amorosa”, a qual expressa melhor o sentido da palavra: intenso sentimento de amor desprendido por outros seres,

emanando uma preocupação de coração por seu bem-estar e por sua felicidade. Mettā não é apenas uma boa vontade sentimental, nem uma resposta consciente a um imperativo moral ou a um comando divino. Ela deve se tornar um profundo sentimento interior, caracterizado por um afeto espontâneo ao invés de um senso de obrigação. No seu ponto mais alto, mettā se eleva a altura de um brahmavihāra, uma “morada divina”, uma maneira plena de estar centrado no radiante desejo pelo bem-estar de todos os seres vivos.

O tipo de amor implícito na ideia de mettā deve ser diferenciado do amor sensual, bem como daquele envolvido na afeição pessoal. O primeiro é uma forma de desejo intenso, necessariamente direcionado ao próprio eu, enquanto o segundo ainda inclui um grau de apego: amamos uma pessoa porque ela nos dá prazer, pertence à nossa família ou grupo, ou reforça nossa própria auto-imagem. Só raramente o sentimento de afeição transcende todos os traços do ego, e mesmo então seu escopo é limitado. Ele se aplica somente a certa pessoa ou grupo de pessoas, excluindo as outras.

O amor envolvido em mettā, por outro lado, não depende de determinadas relações com determinadas pessoas. Aqui o ponto de referência de si mesmo é inteiramente omitido. Estamos preocupados somente em irradiar para outras pessoas um estado mental de “bondade amorosa”, o qual idealmente deve se desenvolver até um estado universal, estendendo-se a todos os seres sencientes sem discriminações ou reservas. A maneira de impregnar mettā com esse escopo universal é cultivá-la como um exercício de meditação. Sentimentos espontâneos de boa vontade ocorrem muito esporadicamente e são muito limitados na sua intensidade para que possamos contar com eles como um remédio para a aversão. A ideia de desenvolver o amor deliberadamente tem sido criticada por ser mecânica e



calculada. Dizem que o amor só pode ser genuíno quando for espontâneo, quando surge sem uma ação consciente ou esforço interior. Entretanto, é uma tese budhista, a de que a mente não pode ser comandada a amar espontaneamente; pode-se apenas mostrar a ela os meios para desenvolver o amor e enfatizar a prática adequada. Inicialmente os meios devem ser empregados com alguma deliberação, por meio da prática o sentimento do amor torna-se enraizado, aderido à mente como uma tendência natural e espontânea.

O método de desenvolvimento é mettā-bhāvanā, a meditação da bondade amorosa, uma das mais importantes formas de meditação budhista. A meditação se inicia com o desenvolvimento da bondade amorosa dirigida a si mesmo [\[19\]](#). É sugerido tomar a si próprio como o primeiro objeto de mettā porque a verdadeira bondade amorosa só pode se tornar possível quando se é capaz de sentir genuína bondade amorosa por si mesmo. Provavelmente a maior parte da raiva e hostilidade que dirigimos a outros surge das atitudes negativas que mantemos dirigidas a nós mesmos. Quando mettā é dirigida interiormente para si mesmo, ela ajuda a dissolver as endurecidas crostas criadas por estas posturas negativas permitindo o fluir da bondade e simpatia em direção aos outros.

Uma vez que uma pessoa tenha aprendido a acender o sentimento de mettā na direção de si mesma, o próximo passo é estendê-lo a outros. A extensão de mettā tem por base mudar a noção de identidade, expandir essa noção além de seus limites normais e aprender a identificar-se com os outros. Essa mudança é puramente psicológica em método, inteiramente livre de postulados teológicos e metafísicos, tal como o de um “eu” universal imanente em todos os seres. Ao invés disso, ela se baseia em uma linha de reflexão simples e direta, que nos habilita a compartilhar a subjetividade dos outros e experienciar o mundo (pelo

menos imaginariamente) do ponto de vista da própria interioridade deles. O procedimento inicia com a própria pessoa. Se olharmos para dentro de nossa própria mente descobriremos que a necessidade básica maior de nosso ser é o desejo de ser feliz e livre do sofrimento. Tão logo consigamos ver isso em nós mesmos, podemos entender imediatamente que todos os seres vivos compartilham o mesmo desejo básico. Todos nós desejamos estar bem, felizes e seguros. Para desenvolver mettā na direção dos outros, o que deve ser feito é compartilhar imaginativamente seu próprio desejo inato de felicidade. Usamos nosso próprio desejo de felicidade como chave, vivemos esse desejo como a necessidade básica dos outros, então retornamos para a nossa própria posição e estendemos a eles o desejo de que possam atingir seus objetivos derradeiros, que eles possam estar bem e felizes.

A irradiação metódica de mettā é praticada inicialmente pelo direcionamento de mettā a indivíduos que representam certos grupos. Esses grupos são colocados em uma ordem progressivamente distante de nós mesmos. A irradiação se inicia com uma pessoa próxima - como um pai, uma mãe ou um professor - avançando então para um amigo, para uma pessoa neutra e finalmente para um inimigo. Embora esses grupos sejam definidos por sua relação conosco, o amor a ser desenvolvido não é baseado nessa relação, mas sim na aspiração comum de cada pessoa pela felicidade. Para cada pessoa devemos trazer sua imagem nítida para a nossa mente e irradiar o pensamento: “Que ele (ela) possa sentir-se bem! Que ele (ela) possa ser feliz! Que ele (ela) possa sentir-se em paz!” [\[20\]](#). Somente quando formos bem sucedidos em gerar um sentimento afetuoso de boa vontade e de bondade na direção daquela pessoa é que deveremos nos voltar para a próxima. Uma vez obtido algum sucesso com pessoas individualmente, poderemos trabalhar com grupos maiores. Podemos tentar desenvolver

mettā na direção de todos os amigos, de todas as pessoas neutras e de todas as pessoas hostis. Então mettā pode ser ampliada de forma direcionada, difundindo-se em várias direções - leste, sul, oeste, norte, acima e abaixo - então pode ser estendida para todos os seres sem distinção. No final, difundimos para o mundo inteiro uma mente de bondade amorosa “vasta, sublime e imensurável, sem inimizade e sem aversão”.

### **A Intenção de Não-Violência**

A intenção de não-violência é um pensamento guiado pela compaixão (*karuṇā*), surgido em oposição a pensamentos cruéis, agressivos e violentos. A compaixão oferece o complemento da bondade amorosa. Enquanto que a bondade amorosa tem como característica o desejo pela felicidade e bem-estar dos outros, a compaixão tem como característica o desejo de que os outros se libertem do sofrimento, um desejo a ser estendido sem limites a todos os seres vivos. Como mettā, a compaixão surge quando entramos na subjetividade dos outros, quando compartilhamos sua interioridade de uma maneira total e profunda. Ela brota quando consideramos que todos os seres, como nós mesmos, desejam estar livres do sofrimento, ainda que por causa de seus desejos continuem a ser perturbados pela dor, pelo medo, pela mágoa e outras formas de dukkha.

Para desenvolver a compaixão como um exercício meditativo, é mais efetivo iniciar com alguém que realmente esteja passando por um sofrimento, uma vez que essa situação nos oferece um objeto natural para a compaixão. Contemplamos o sofrimento dessa pessoa - direta ou imaginariamente - e então refletimos que, como nós mesmos, ela também deseja estar livre do sofrimento. Esse pensamento deverá ser repetido e a contemplação continuamente exercitada até que um forte sentimento de compaixão se desenvolva em nossos corações. Então,

usando esse sentimento como parâmetro, voltamo-nos para diferentes indivíduos, consideramos como cada um deles está exposto ao sofrimento e irradiamos para eles um suave sentimento de compaixão. Para aumentar a amplitude e a intensidade da compaixão, é útil contemplar as várias formas de sofrimento às quais os seres vivos são suscetíveis. Uma diretriz útil nesse ponto é oferecida pela Primeira Nobre Verdade, com a sua enumeração dos diferentes aspectos de dukkha. Contemplamos os seres como sujeitos à velhice, à doença, à morte, à mágoa, à lamentação, à dor, à tristeza, ao desespero e assim por diante.

Quando um alto nível de sucesso tiver sido atingido na geração da compaixão por meio da contemplação dos seres que estejam diretamente aflitos pelo sofrimento, podemos seguir adiante considerando pessoas que estejam vivendo um momento feliz que tenham adquirido por meios imorais. Podemos refletir que essas pessoas, apesar de sua aparente sorte, sem dúvida alguma, estão profundamente perturbadas internamente pelas alfinetadas da consciência. Ainda que não demonstrem nenhum sinal externo de alguma perturbação interna, sabemos que, mais cedo ou mais tarde, irão colher os frutos amargos de suas ações maléficas, os quais lhes trarão intenso sofrimento. Finalmente, podemos expandir o escopo de nossa contemplação para incluir todos os seres vivos. Devemos considerar todos os seres como sujeitos ao sofrimento do saṃsāra, dirigidos por sua ganância, aversão e ilusão através do ciclo de repetidos nascimentos e mortes. Se a compaixão é inicialmente difícil de surgir na direção de seres que são totalmente estranhos, podemos reforçá-la pela reflexão sobre a afirmação do Buddha de que, neste ciclo de renascimentos sem início, é difícil encontrar até mesmo um único ser que não tenha sido, em algum

momento, nossa própria mãe ou pai, irmã ou irmão, filho ou filha.

Resumindo, vemos que os três tipos de Intenção Correta - de renúncia, de boa vontade e de não-violência - se opõem às três intenções incorretas do desejo, da malevolência e da violência. É de fundamental importância colocarmos em prática as reflexões que fazem surgir esses pensamentos. Essas contemplações têm sido ensinadas como métodos para cultivo, não meras incursões teóricas. Para desenvolver a intenção de renúncia, temos que contemplar o sofrimento atado à busca pelos prazeres mundanos; para desenvolver a intenção de boa vontade, temos que considerar como os seres desejam a felicidade; para desenvolver a intenção de não-violência, temos que considerar como todos os seres desejam ser livres do sofrimento. O pensamento não-saudável é como um prego podre alojado na mente; o pensamento saudável é como um novo prego apropriado para substituí-lo. A verdadeira contemplação funciona como o martelo usado para inserir um novo prego e com isso empurrar o velho prego para fora. O trabalho de fixar o novo prego é a prática - praticar continuamente, tão frequentemente quanto for necessário para obter o sucesso. O Buddha nos dá sua garantia de que a vitória pode ser alcançada. Ele afirma que qualquer coisa sobre a qual refletimos se torna a inclinação da mente. Se frequentemente tivermos pensamentos sensuais, hostis ou prejudiciais, o desejo, a malevolência e a nocividade se tornarão a inclinação da mente. Se pensamos da maneira oposta frequentemente, a renúncia, a boa vontade e a não-violência se tornarão a inclinação da mente (MN 19). A direção que tomamos sempre retorna para nós mesmos, para as intenções que geramos a cada momento no curso de nossas vidas..

## IV. FALA CORRETA, AÇÃO CORRETA, MEIO DE VIDA CORRETO (*Sammā Vācā, Sammā Kammanta, Sammā Ājīva*)

Os próximos três fatores do caminho - fala correta, ação correta, meio de vida correto - podem ser abordados em conjunto, pois juntos eles formam a primeira das três divisões do caminho, a divisão da disciplina moral (*sīlakkhandha*). Embora os princípios dispostos nesta seção impeçam ações imorais e fomentem a boa conduta, seu propósito último não é tanto ético mas sim espiritual. Eles não são prescritos meramente como guias de conduta, mas, principalmente, como auxílio para a purificação mental. Como uma norma necessária para o bem-estar humano a ética tem sua própria justificativa nos ensinamentos do Buddha e sua importância não pode ser menosprezada. Mas, no contexto especial do Nobre Caminho Óctuplo, os princípios éticos estão subordinados à meta principal do caminho, a libertação final em relação ao sofrimento. Desta forma, para que o treino em disciplina moral se torne parte formal do caminho, ele tem que ser conduzido sob a tutela dos primeiros dois fatores, perspectiva correta e intenção correta, e levar além, para os treinamentos em concentração e sabedoria.

Embora o treinamento em disciplina moral seja colocado como o primeiro dentre os três grupos de prática, isso não deveria ser considerado superficialmente. Ele é o fundamento para o caminho como um todo, essencial para o sucesso dos outros treinamentos. O Buddha em pessoa frequentemente instava seus discípulos para que aderissem às regras de disciplina, “vendo o perigo na transgressão”. Uma vez, quando um monge aproximou-se do Buddha e

solicitou um breve treinamento, o Buddha lhe disse: “Primeiro estabeleça-se no ponto de partida dos estados benéficos, isto é, na pura disciplina moral e na perspectiva correta. Então, quando sua disciplina moral estiver purificada e sua perspectiva corrigida, você deveria praticar as Quatro Fundações da Vigilância” (SN 47:3).

A palavra pāli que traduzimos como “disciplina moral”, *sīla*, aparece nos textos com muitos significados sobrepostos, todos conectados com a conduta correta. Em alguns contextos significa ação conforme princípios morais; em outros, os princípios em si; ainda em outros, as virtuosas qualidades de caráter resultantes da observância de princípios morais. *Sīla*, no sentido de preceitos ou princípios, representa o lado formal do treinamento em ética; *sīla* como virtude, o espírito animador; e *sīla* como conduta correta, a expressão da virtude em situações da vida cotidiana. De modo frequente, *sīla* é formalmente definida como abstinência total de ações insalubres do corpo e da fala. Essa definição, com sua ênfase nas ações exteriores, parece superficial. Outras explanações, entretanto, compensam essa deficiência e revelam que há mais em *sīla* do que aquilo que é mais evidente à primeira vista. O Abhidhamma, por exemplo, iguala *sīla* aos fatores mentais de abstinência (*viratiyo*) – fala correta, ação correta e meio de vida correto – uma comparação que torna claro que o que se está realmente cultivando pela observância dos preceitos morais é a mente. Dessa forma, enquanto o treinamento em *sīla* traz o benefício “público” de inibir ações socialmente prejudiciais, ele agrega o benefício pessoal da purificação mental, impedindo que as impurezas nos ditem que linhas de conduta deveríamos seguir.

A palavra “moralidade” e seus derivados sugerem um sentido de obrigação e coação bastante estranha à concepção budhista de *sīla*; essa conotação provavelmente imiscuiu-se a partir do pano de fundo teísta

da ética ocidental. O Budhismo, com a sua estrutura não-teísta, baseia sua ética não na noção de obediência, mas na de harmonia. De fato, os comentários elucidam o significado da palavra *sīla* utilizando outra palavra: *samādhāna*, que significa “harmonia” ou “coordenação”.

A observância de *sīla* promove a harmonia em vários níveis: social, psicológico, kâmmico e meditativo. No nível social, os princípios de *sīla* ajudam a estabelecer a harmonia nas relações interpessoais criando uma ordem social coesa na massa social de membros diferentemente constituídos por seus interesses e objetivos privados na qual, embora os conflitos não sejam completamente eliminados, são, ao menos, reduzidos. No nível psicológico, *sīla* traz harmonia para a mente, protegendo contra a cisão interna causada pela culpa e pelo remorso causados por transgressões. No nível kâmmico, a observância de *sīla* assegura harmonia com a lei cósmica do kamma, gerando resultados favoráveis no curso de futuros movimentos através do ciclo repetitivo de nascimento e morte. E, no quarto nível, o meditativo, *sīla* ajuda a estabelecer a purificação preliminar da mente a ser completada de uma maneira mais profunda e completa pelo desenvolvimento metódico da serenidade e do insight.

Quando brevemente definidos, os fatores de treinamento moral são normalmente formulados de maneira negativa, em termos de abstinência. Mas há mais em *sīla* que reprimir o que está errado. Cada princípio presente nos preceitos, como veremos, tem na verdade dois aspectos, ambos essenciais ao treinamento como um todo. Um, é a abstinência de ações insalubres, outro é o compromisso com ações saudáveis; o primeiro é chamado “evitação” (*vāritta*), o último, “cumprimento” (*cāritta*). No início do treinamento, o Buddha salienta o aspecto de evitação. Ele faz assim, não porque a abstinência de ações insalubres seja suficiente por si só, mas para dispor os estágios da prática na sequência apropriada. Os passos são dispostos



em sua ordem natural (mais lógica que temporal) na famosa estrofe do Dhammapada: “Abster-se de todo o mal, cultivar o bem, purificar a própria mente - esse é o ensinamento dos Buddhas” (v. 183). Os outros dois passos - cultivar o bem e purificar a mente - também recebem menção, mas, para assegurar o seu sucesso, uma resolução em evitar ações insalubres é uma necessidade. Sem tal resolução, a tentativa de desenvolver qualidades saudáveis está fadada a resultar em um padrão de crescimento atrofiado e capenga.

O treino em disciplina moral governa os dois principais canais de ação exterior, fala e corpo, como também outra área de importância vital: o modo como se ganha a vida. Desta forma, o treinamento contém três fatores: fala correta, ação correta e meio de vida correto. Vamos examiná-los individualmente seguindo a ordem em que são normalmente apresentados na exposição do Caminho.

### **Fala Correta (*sammā vācā*)**

O Buddha divide a fala correta em quatro componentes: abstenção de fala enganosa, abstenção de fala difamadora, abstenção de fala rude, abstenção de fala inútil. Porque os efeitos da fala não são imediatamente evidentes como os das ações corporais, sua importância é muito facilmente negligenciada. Mas um pouco de reflexão pode evidenciar como a palavra falada e sua derivada, a escrita, pode acarretar enormes consequências para o bem ou para o mal. De fato, considerando que para os animais, que vivem no nível pré-verbal, a ação física é o fator predominante, para os humanos, imersos em comunicação verbal, a fala ganha ascendência. A fala pode interromper vidas, criar inimigos e iniciar guerras. Ou pode fomentar a sabedoria, sanar discórdias, gerar a paz. Isso sempre foi assim, porém, na era moderna, os potenciais positivos e negativos da fala têm sido vastamente ampliados pelo tremendo aumento, velocidade e alcance dos meios de comunicações. A

capacidade de expressão verbal, oral e escrita, sempre foi considerada a marca distintiva da espécie humana. Daí podemos concluir a necessidade de fazer dessa capacidade o meio para a excelência humana ao invés de, como muito frequentemente tem sido, o sinal de sua degradação.

(1) *Abstendo-se da Fala Enganosa (musāvāda veramaṇī)*

Aqui, alguém evita a fala enganosa e abstém-se disso. Ele fala a verdade, é devotado à verdade, fidedigno, merecedor de confiança, não enganador de pessoas. Estando reunido, entre pessoas, entre seus parentes, em sociedade ou na corte do rei, e chamado e solicitado como testemunha para dizer o que sabe, ele responde se não sabe: “Eu nada sei”, e, se ele sabe, responde: “Eu sei”; se ele não viu algo, responde: “Eu nada vi”, e, se ele o viu, responde: “Eu vi”. Assim, ele nunca fala uma mentira conscientemente, nem em vantagem própria, nem para a vantagem de outra pessoa ou por qualquer vantagem que seja [\[21\]](#).

Essa declaração do Buddha expõe os lados afirmativo e negativo do preceito. O lado negativo é a abstenção de mentir, o lado afirmativo é falar a verdade. O fator determinante por trás da transgressão é a intenção de enganar. Se alguém fala uma inverdade acreditando ser verdade, não há nenhuma quebra do preceito visto que a intenção de enganar está ausente. Embora a intenção de enganar seja comum a todos os casos de fala enganosa, a mentira pode aparecer sob diferentes aspectos dependendo da raiz motivadora, ou seja, ganância, ódio ou ilusão. Quando a ganância é a motivadora principal, a mentira resultante é dirigida à obtenção de alguma vantagem para si próprio ou para alguém próximo de si - riqueza material, posição, respeito ou admiração. Com o ódio como motivador, a fala enganosa toma a forma de mentira

maliciosa, a mentira que almeja sofrimento e dano aos outros. Quando a ilusão é a principal motivadora, o resultado é um tipo menos pernicioso de falsidade: a mentira sem razão, a mentira compulsiva, o exagero interessante, a mentira por diversão.

A severa crítica do Buddha à mentira se apoia em diversas razões. Em primeiro lugar, a mentira rompe a coesão social. As pessoas só podem viver juntas em sociedade sob uma atmosfera de mútua confiança, onde tenham razões para acreditar que os outros falarão a verdade; por destruir as bases da confiança e induzir a suspeita generalizada, a mentira difundida torna-se o arauto que anuncia a decadência desde a solidariedade social até o caos. Mas mentir tem outras consequências de uma natureza profundamente pessoal e pelo menos tão desastrosa. Por sua própria natureza, a mentira tende a proliferar. Ao mentir uma vez e acharmo-nos suspeitos, sentimo-nos compelidos a mentir novamente para defender nossa credibilidade, a fim de criar um quadro consistente de eventos. Então, o processo se autorreplica; a mentira se estende, multiplica e se conecta até nos prender numa jaula de falsidades da qual é difícil escapar. A mentira é, então, o paradigma em miniatura para todo o processo da ilusão subjetiva. Assim, o confiante criador, embebedado por suas próprias criações inventadas, eventualmente se torna sua vítima.

Tais considerações provavelmente estiveram por trás das palavras de aconselhamento que o Buddha disse ao seu filho, o jovem noviço Rāhula, logo após o rapaz ter sido ordenado. Um dia, o Buddha aproximou-se de Rāhula, apontou um jarro com um pouco de água dentro e perguntou: “Rāhula, você vê este pouco de água restante no jarro?” Rāhula respondeu: “Sim, senhor.” “Tão pequena assim é a realização espiritual (*sāmañña*, lit. ‘estado de recluso’) de alguém que não teme dizer uma mentira deliberada”. Então, o Buddha deitou fora a água, deixou o

jarro e disse: “Você vê, Rāhula, como aquela água foi descartada? Da mesma forma, alguém que deliberadamente fala uma mentira descarta qualquer aquisição espiritual que tenha conseguido”. Novamente, ele perguntou: “Você vê como este jarro está agora vazio? Da mesma maneira, alguém que não tem vergonha de falar uma mentira é vazio de aquisições espirituais”. Então, o Buddha emborcou o jarro e disse: “Você vê, Rāhula, como este jarro está emborcado agora? Da mesma maneira, alguém que fale uma mentira deliberada emborca a sua capacidade para aquisições espirituais e se torna incapaz de progredir”. Portanto, o Buddha concluiu que uma pessoa não deveria falar uma mentira deliberada sequer por brincadeira [\[22\]](#).

É dito que no curso de sua prática rumo ao despertar, ao longo de muitas vidas, um bodhisatta pode quebrar todos os preceitos morais exceto o compromisso de falar a verdade. A razão para isso é muito profunda e revela que o compromisso com a verdade tem um significado que transcende o domínio da ética e até mesmo da purificação da mente, levando-nos ao domínio do conhecimento e da existência. A fala verdadeira provê, na esfera da comunicação interpessoal, um paralelo com a sabedoria na esfera da compreensão privada. As duas são, respectivamente, as modalidades externa e interna do mesmo compromisso com o que é real. Sabedoria consiste na realização da verdade, e a verdade (*sacca*) não é apenas uma afirmação verbal, mas a natureza das coisas como elas são. Para compreender a verdade, nosso ser inteiro deve ser conduzido em conformidade com o que é de fato, com as coisas como elas são, o que requer que, na comunicação com os outros, nós respeitemos as coisas como elas são, falando a verdade. A fala verdadeira estabelece uma correspondência entre o nosso ser interno e a real natureza dos fenômenos, permitindo que a sabedoria desperte e

perceba sua real natureza. Assim, muito mais que um princípio ético, a devoção para com a fala verdadeira é uma questão de tomar posição em favor da realidade ao invés da ilusão, da verdade apreendida pela sabedoria ao invés das fantasias tecidas pelo desejo.

(2) *Abster-se de fala caluniosa (pisuṇāya vācāya veramaṇī)*

Ele evita a fala caluniosa e se abstém disso. O que ele ouve aqui não repete lá, se isso, lá, causa dissensão; e o que ele ouviu lá ele não repete aqui, se isso, aqui, causa dissensão. Assim, ele une aqueles que estão divididos; e àqueles que estão unidos ele encoraja. A concórdia o alegra, ele se deleita e se regozija na concórdia; e é a concórdia o que ele espalha com suas palavras [\[23\]](#).

Fala caluniosa é a fala que almeja causar inimizade e divisão, separar uma pessoa ou grupo de um outro. A motivação por trás de tal fala geralmente é a aversão, o ressentimento pelo sucesso ou virtudes de um rival, a intenção de rebaixar os outros denegrindo-os verbalmente. Outros motivos podem bem compor o quadro também: a intenção cruel de causar sofrimento aos outros, o desejo maléfico de obter apreço para si próprio, o deleite perverso ao ver amizades desfeitas.

A fala caluniosa é uma das mais sérias transgressões morais. A raiz do ódio causa o kamma insalubre já bastante pesado, mas porque a ação ocorre após deliberação, a força negativa torna-se bem mais forte pelo acréscimo da premeditação à sua gravidade. Quando a afirmação caluniosa é falsa, os dois erros, o da fala enganosa e o da fala caluniosa, combinam-se para produzir um kamma insalubre extremamente poderoso. Os textos canônicos registram muitos casos em que a calúnia a um grupo

inocente conduziu a um renascimento imediato no plano da miséria.

O oposto da calúnia, como indica o Buddha, é a fala que promove amizade e harmonia. Tal fala origina-se de uma mente de bondade amorosa e compaixão. Ela conquista a confiança e a afeição dos outros, que sentem poder confiar sem medo de que suas palavras não serão usadas contra eles próprios. Além dos óbvios benefícios que tal fala traz na vida presente, é dito que se abster da fala caluniosa gera o resultado kâmmico de obter-se um séquito de amigos que nunca se voltarão contra si por conta de palavras caluniosas de outros [\[24\]](#).

(3) *Abster-se de Fala Grosseira (pharusāya vācāya veramaṇī)*

Ele evita a fala grosseira e se abstém disso. Ele fala de maneira gentil e suave aos ouvidos, amoroso, de modo que vai direto ao coração, e é cortês, amigável e agradável a muitos [\[25\]](#).

Fala grosseira é a fala pronunciada raivosamente almejando o tormento ao ouvinte. Tal fala pode assumir diferentes formas das quais podemos mencionar três. A primeira é a *fala abusiva*: repreendendo, insultando ou reprovando a alguém de maneira raivosa e com palavras amargas. Segundo, a *ofensa*: ferindo alguém por designá-lo de alguma maneira que o agrida, depreciando sua dignidade. Em terceiro, o *sarcasmo*: falar a uma pessoa de maneira que aparentemente a enaltece, mas com uma entonação ou uso de palavras em que a intenção irônica fica clara e causa dor.

A raiz principal da fala grosseira é a aversão que toma a forma da raiva. Como a impureza neste caso tende a se expressar impulsivamente, sem deliberação, a transgressão é menos séria que a calúnia, e a consequência kâmmica é geralmente menos severa. Ainda assim, a fala grosseira é

uma ação insalubre com consequências desagradáveis para si mesmo e para os outros, tanto no momento quanto no futuro e, assim, deve ser contida. O antídoto ideal é a paciência – aprender a tolerar censura e críticas dos outros, tendo compaixão por suas falhas, respeitando diferenças de pontos de vista, suportando insultos sem dar vazão ao impulso de revidar. O Buddha pede paciência até mesmo sob as condições mais difíceis:

Até mesmo, monges, se ladrões e assassinos, serrassem vossos membros e articulações, quem quer que entre vocês desse vazão à ira, não estaria seguindo o meu conselho. Assim devem treinar-se: “Imperturbável deve permanecer nossa mente, com o coração cheio de amor e livre de qualquer maldade oculta; e àquela pessoa nós devemos impregnar com pensamentos de amor, vasto, profundo, livre de raiva ou ódio” [\[26\]](#).

(4) *Abster-se de Fala Inútil (samphappalāpā veramaṇī)*.

Ele evita a fala inútil e abstém-se disso. Ele fala no momento apropriado, de acordo com os fatos, fala aquilo que é útil, conversa sobre o Dhamma e a disciplina; sua fala é como um tesouro, pronunciada no momento certo, acompanhada pela razão, moderada e cheia de sentido [\[27\]](#).

Fala inútil é a conversa insensata, a fala em que falta propósito ou profundidade. Tal fala não comunica nada de valor, mas apenas fomenta impurezas na própria mente e na dos outros. O Buddha adverte que a fala inútil deveria ser suprimida e que a fala deveria ser restrita tanto quanto possível ao que for genuinamente importante. No caso de um monge, o sujeito alvo da passagem citada acima, suas palavras deveriam ser seletas e concernentes principalmente ao Dhamma. Laicos terão maior necessidade de pequenos bate-papos com familiares e amigos, conversa

cortês com conhecidos e conversas relativas aos seus trabalhos. Mesmo assim eles deveriam estar atentos em não permitir que a conversa vagueie por regiões em que a mente inquieta, sempre ansiosa por alguma coisa doce ou picante que lhe sirva de pasto, possa encontrar algo que favoreça as suas propensões aflitivas.

A exegese tradicional sobre a abstenção de fala inútil trata especificamente da abstenção de engajar-se nesse tipo de fala. Mas, atualmente, pode ser necessário dar uma outra inclinação a esse preceito, tornada imperativa por conta dos peculiares desenvolvimentos de nossa época e inexistentes na época do Buddha e dos antigos comentadores. Isto é o esquivar-se de exposição ao constante bombardeio de inútil tagarelar dos novos meios de comunicação criados pela tecnologia moderna. Uma incrível ordem de dispositivos – televisão, rádios, jornais, diários, cinema – despejam um fluxo contínuo de informação desnecessária e entretenimento dispersante cujo efeito final é deixar a mente passiva, oca e estéril. Todo esse desenvolvimento, ingenuamente aceito como “progresso”, ameaça cegar nossas sensibilidades estéticas e espirituais e nos ensurdecer para o chamado superior da vida contemplativa. Sérios aspirantes do Caminho do Despertar devem ter extremo discernimento para com aquilo a que eles se permitem expor. Serviria imensamente às suas aspirações incluir tais fontes de diversões e informações desnecessárias na categoria de fala inútil e fazer um esforço para evitá-las.

### **Ação Correta (*sammā kammanta*)**

Ação correta significa abster-se de ações insalubres que ocorrem pelos meios de expressão naturais do corpo. O elemento central nesse fator do caminho é o fator mental da abstinência, mas por esta abstinência ser aplicada às ações executadas pelo corpo é chamada de “Ação Correta”. O Buddha menciona três componentes da ação correta:



abster-se de tirar a vida, abster-se de tomar o que não for dado e abster-se de má conduta sexual. Iremos discuti-los brevemente a seguir.

(1) *Abster-se de tirar a vida (pāṇātipātā veramaṇī)*

Aqui, alguém evita tirar a vida e se abstém disso. Sem bastão ou espada, consciencioso, cheio de compaixão, ele é desejoso pelo bem-estar de todos os seres sencientes [\[28\]](#).

“Abster-se de tirar a vida” tem uma implicação mais ampla que simplesmente não matar outros seres humanos. O preceito propõe não matar qualquer ser senciente. Um ser “senciente” (*pāṇī, satta*) é um ser vivo dotado de mente ou consciência; para propósitos práticos isto significa seres humanos, animais e insetos. Plantas não são consideradas seres sencientes; embora exibam algum grau de sensibilidade, lhes falta uma consciência plenamente desenvolvida, o atributo que define um ser senciente.

O “tirar a vida” a ser evitado é a ação intencional de matar, a destruição deliberada da vida de um ser dotado de consciência. O princípio está fundamentado na constatação de que todos os seres amam a vida e temem a morte, de que todos buscam a felicidade e têm aversão à dor. O determinante essencial da transgressão é a volição de matar que resulte numa ação que prive a um ser de sua vida. O suicídio é, em geral, considerado uma transgressão, mas um assassinio acidental não, pois a intenção de matar está ausente. A abstenção pode ser aplicada a dois tipos de ação: o primário e o secundário. O primário é a destruição de fato da vida; o secundário é deliberadamente ferir ou torturar outro ser sem matá-lo.

Enquanto que a declaração do Buddha quanto à não-agressão é bem simples e direta, os comentários posteriores fazem uma análise mais detalhada do princípio. Um tratado tailandês, escrito por um erudito patriarca, examina uma

quantidade de material antigo em um tratado particularmente completo e que resumiremos brevemente aqui [\[29\]](#). O tratado aponta que tirar a vida pode ter variados graus de peso moral que acarretam variadas consequências. As três primeiras variáveis que definem o peso moral são o objeto, o motivo e o esforço. Com respeito ao objeto, há uma diferença de gravidade entre matar um ser humano e matar um animal, o primeiro caso sendo kammicamente mais pesado devido ao ser humano ter um desenvolvimento mais elevado do senso moral e maior potencial espiritual que os animais. Entre seres humanos, o grau de seriedade kâmmica depende das qualidades da pessoa assassinada e de sua relação com o assassino; matar uma pessoa com qualidades espirituais superiores ou um benfeitor pessoal, como um pai ou professor, é uma ação especialmente grave.

O motivo para o assassinato também influencia o peso moral. Matar pode ser motivado por ganância, ódio ou ilusão. Dos três, matar por ódio é o mais sério, e a gravidade aumenta na medida em que o ato é premeditado. A intensidade do esforço envolvido também contribui, o kamma insalubre será proporcional à força e intensidade das impurezas.

A contraparte positiva da abstenção de tirar a vida, como indica o Buddha, é o desenvolvimento de bondade e da compaixão pelos outros seres. O discípulo não só se abstém de tirar a vida; ele vive com um coração cheio de compaixão, desejando o bem-estar de todos os seres. O compromisso com a não-agressão e consideração pelo bem-estar dos outros representa a aplicação prática do segundo fator do caminho, a intenção correta, na forma de boa vontade e não-agressividade.

*(2) Abster-se de tomar o que não foi dado (adinnādānā veramaṇī)*

Ele não toma o que não lhe foi dado e se abstém disso; aqueles bens e posses dos outros na aldeia ou na floresta, ele não toma com intenção furtiva [\[30\]](#).

“Tomar aquilo não foi dado” significa apropriar-se de bens legítimos dos outros com intenção furtiva. Se alguém toma algo para si que não tem um dono, como pedras, madeira ou até mesmo pedras preciosas extraídas da terra, o ato não constitui uma violação embora esses objetos não lhe tenham sido dados. Mas ocorre uma transgressão, embora não expressamente declarada, quando se mantém algo de outros que deveria corretamente ser dado a eles.

Os comentários citam várias maneiras pelas quais “tomar o que não foi dado” pode ser cometido. Algumas das mais comuns podem ser enumeradas:

- (1) Roubo: tomar os pertences dos outros de forma furtiva como arrombamentos de casas, bater carteiras, etc.
- (2) Assalto: tomar os pertences dos outros acintosamente por meio de força e de ameaças.
- (3) Furto: tomar os pertences dos outros de maneira rápida sem dar tempo para reação.
- (4) Fraude: tomar os pertences dos outros por meio de falsa afirmação de propriedade.
- (5) Embuste: usar falsos pesos e medidas para enganar um cliente [\[31\]](#).

A gravidade moral da ação é determinada por três fatores: o valor do objeto tomado, as qualidades da vítima do delito e o momento subjetivo do ladrão. Em relação ao primeiro, o peso moral é diretamente proporcional ao valor do objeto. Em relação ao segundo, a gravidade varia de acordo com as qualidades morais do indivíduo que foi privado do objeto. Em relação ao terceiro, atos de roubar podem ser motivados por ganância ou ódio. Embora a ganância seja a causa mais

comum, o ódio também pode motivar, como quando uma pessoa priva a outra de seus pertences não tanto por desejar estes últimos, mas mais por querer prejudicar o possuidor. Entre os dois, ações motivadas por ódio são kâmmicamente mais pesadas que as motivadas por pura ganância.

A contraparte positiva da abstenção de roubar é a honestidade, a qual implica em respeito aos pertences de outros e ao seu direito de utilizá-los da maneira que desejarem. Outra virtude relacionada é o contentamento, estar satisfeito com aquilo que se tem sem sentir-se instado a aumentar suas posses por meios inescrupulosos. A mais eminente virtude oposta é a generosidade, doar a própria riqueza e posses em prol do benefício alheio.

*(3) Abstenção de má conduta sexual. (kâmesu micchā-cārā veramaṇī)*

Ele evita a má conduta sexual e se abstém disso. Ele não tem nenhum intercuro sexual com pessoas que estão sob a guarda do pai, mãe, irmão, irmã ou parentes, nem com mulheres casadas, nem com mulheres condenadas, nem definitivamente comprometidas [\[32\]](#).

O propósito que guia esse preceito, do ponto de vista ético, é a proteção da relação conjugal em relação a perturbações externas e a promoção da confiança e fidelidade na união matrimonial. Do ponto de vista espiritual, ele ajuda a restringir a tendência expansiva do desejo sexual, sendo assim um passo em direção à renúncia, a qual alcança sua consumação na observância do celibato (*brahmacariya*), compromisso de monges e monjas. Mas, para laicos, o preceito propõe a abstenção de relações sexuais com parceiros ilícitos. A transgressão primária é manter intercuro sexual pleno, mas quaisquer outros

envolvimentos sexuais incompletos podem ser considerados infrações secundárias.

A principal questão levantada é a quem se deve considerar um parceiro ilícito. A declaração do Buddha define quem é um parceiro ilícito da perspectiva do homem, mas tratados posteriores elaboram o assunto para ambos os sexos [\[33\]](#).

Para um homem, três tipos de mulheres são consideradas como parceiras ilícitas:

(1) Uma mulher casada com outro homem. Isso inclui, além de uma mulher já casada com um homem, uma mulher que não seja legalmente sua esposa, mas que seja reconhecida como sua consorte ou viva com ele, seja mantida por ele ou de algum modo reconhecida como sua parceira. Todas essas mulheres são parceiras ilícitas para homens que não sejam seus próprios maridos. Essa classe também incluiria uma mulher que esteja comprometida com outro homem. Mas uma mulher viúva ou divorciada não está incluída no preceito desde que não esteja impedida por uma das outras razões.

(2) Uma mulher ainda sob guarda. Isto é, uma menina ou mulher que esteja sob guarda de sua mãe, pai, parentes ou outros legalmente reconhecidos como seus tutores. Essa regra previne fugas ou matrimônios secretos que contrariem os desejos de seus protetores.

(3) Uma mulher proibida por convenção. Isso inclui mulheres próximas por parentesco, proibidas como parceiras por convenção social, monjas e outras mulheres sob um voto de celibato e outras que sejam proibidas por leis locais.

Do ponto de vista da mulher, dois tipos de homens são considerados parceiros ilícitos:

(1) Para uma mulher casada, qualquer homem que não seja o seu marido é ilícito. Assim, uma mulher casada quebra o preceito caso rompa seu voto de fidelidade para com o seu marido. Mas uma mulher viúva ou divorciada é livre para se casar novamente.

(2) Qualquer homem impedido por convenção, como parentes próximos e aqueles sob um voto de celibato, é um parceiro ilícito.

Além disso, qualquer caso de união sexual forçada, violenta ou coercitiva constitui uma transgressão. Mas, neste caso, a transgressão incide sobre o agressor, não na pessoa que foi obrigada a se submeter.

A virtude afirmativa que corresponde à abstinência é, para laicos, a fidelidade conjugal. Marido e esposa deveriam ser fiéis e devotados um ao outro, ter contentamento com a relação, e não deveriam arriscar uma ruptura na união por buscar outros parceiros. O princípio, porém, não restringe relações sexuais à relação matrimonial. É bastante flexível para permitir variações que dependam da convenção social. O propósito essencial, como foi dito, é prevenir relações sexuais que sejam prejudiciais a outros. Quando pessoas independentes e maduras, embora solteiras, mantêm uma relação sexual por livre consentimento, desde que nenhuma outra pessoa seja intencionalmente ferida, não há nenhuma quebra do treinamento.

Monges e monjas ordenados, inclusive homens e mulheres que tomaram os oito ou dez preceitos, estão obrigados a observar o celibato. Eles devem não apenas se abster de má conduta sexual, mas de qualquer envolvimento sexual, pelo menos pelo período de duração de seus votos. A vida santa em seu nível mais elevado almeja uma completa pureza de pensamento, palavra e ação, e isso requer que se reverta a correnteza do desejo sexual.

**Meio de Vida Correto (*sammā ajīva*)**

Meio de vida correto consiste em assegurar que o modo como se ganha a vida seja íntegro. Para um discípulo laico, o Buddha ensina que os bens deveriam ser obtidos de acordo com certos padrões. Deve-se adquiri-los somente por meios legais, não ilegalmente; deve-se adquiri-los pacificamente, sem coerção ou violência; deve-se adquiri-los honestamente, não por trapaça ou fraude; e deve-se adquiri-los de forma que não se cause dano ou sofrimento a outros [34]. O Buddha menciona cinco tipos específicos de meios de vida que causam dano a outros e que, portanto, devem ser evitados: negociar com armas, com seres vivos (incluindo criar animais para abate e comércio de escravos e prostituição), com produção de carne e matadouros, com venenos e com intoxicantes (AN 5: 177). Ele, além disso, declara vários meios desonestos de adquirir riqueza que incidem em modo de vida errôneo: prática de fraude, traição, adivinhação, trapaça e agiotagem (MN 117). Obviamente, qualquer ocupação que requeira violação da fala correta e da ação correta é uma forma errônea de meio de vida. Outras ocupações, como vender armas e intoxicantes, podem não violar esses fatores, mas ainda podem estar erradas pelas suas consequências para os outros.

O tratado tailandês discute os aspectos afirmativos do meio de vida correto sob três títulos convenientes de retidão relativa a ações, retidão relativa a pessoas e retidão relativa a objetos [35]. “Retidão relativa a ações” significa que quem trabalha deveria cumprir os seus deveres diligente e conscienciosamente, não matando tempo, nem afirmando que trabalharam mais do que realmente fizeram ou surrupiando bens do empregador. “Retidão relativa a pessoas” significa que respeito e consideração deveriam ser demonstrados ao empregador, empregados, colegas e clientes. Um empregador, por exemplo, deveria delegar as tarefas dos seus empregados de acordo com as habilidades

de cada um, remunerá-los adequadamente, dar-lhes promoção quando merecerem, bem como férias e gratificações ocasionais. Colegas deveriam cooperar ao invés de competir, enquanto os comerciantes deveriam ser justos nos seus negócios com os clientes. “Retidão relativa aos objetos” significa que em negócios e vendas os artigos deveriam ser apresentados de forma honesta. Não deveria haver publicidade enganosa, informação falsa sobre qualidade ou quantidade, ou manobras desonestas.



## V. ESFORÇO CORRETO (*Sammā Vāyāma*)

A purificação da conduta estabelecida pelos três fatores anteriores serve como base para a próxima divisão do caminho, a divisão da concentração (*samādhikkhandha*). A presente fase da prática, que avança da disciplina moral diretamente para o treino mental, compreende os três fatores do esforço correto, vigilância correta e concentração correta. Ela recebe seu nome do objetivo ao qual aspira, o poder da concentração sustentada - a qual é necessária como base para o insight-sabedoria. A sabedoria é a ferramenta primária para a libertação, mas a visão penetrante que ela traz como resultado somente pode se abrir quando a mente estiver serena e focada. A concentração correta traz a tranquilidade necessária para a mente por unificá-la com um foco direcionado a um objeto apropriado. No entanto, para que isso seja feito, o fator concentração necessita da ajuda do esforço e da vigilância. O esforço correto provê a energia exigida pela tarefa, a vigilância correta assegura a base firme para a mente alerta.

Os comentadores ilustram a interdependência dos três fatores do grupo da concentração com uma analogia simples. Três meninos vão a um parque para brincar. Durante o caminho eles veem uma árvore com a copa florida e decidem pegar as flores, mas elas estão além do alcance até mesmo do menino mais alto. Então, um deles se inclina para baixo e oferece suas costas. O mais alto sobe em suas costas, mas ainda hesita em tentar pegar as flores por medo de cair. Assim, o terceiro menino vem e oferece seu ombro como apoio. O primeiro menino de pé, nas costas do segundo, se apoia então no ombro do terceiro, estica o braço e pega as flores [\[36\]](#).

Nessa analogia, o menino mais alto que pegou as flores, representa a concentração, com sua função de unificar a mente. Entretanto, para unificar a mente, a concentração necessita de apoio: a energia provida pelo esforço correto, que é como o menino que oferece suas costas. Ela também requer a consciência estabilizadora oferecida pela vigilância, a qual é como o menino que oferece o seu ombro. Quando a concentração correta recebe esse apoio, e estando fortalecida pelo esforço correto e equilibrada pela vigilância correta, ela pode reunir os fios soltos do pensamento e fixar a mente firmemente em seu objeto.

A energia (*viriyā*), o fator mental por trás do esforço correto, pode aparecer tanto de formas saudáveis como não-saudáveis. O mesmo fator estimula o desejo, a agressão, a violência e a ambição por um lado, e a generosidade, a autodisciplina, a bondade, a concentração e a compreensão, por outro. O empenho envolvido no esforço correto é uma maneira saudável de energia, mas ele é algo mais específico, a saber, a energia em estados saudáveis de consciência direcionada para a libertação em relação ao sofrimento. Essa última expressão qualificadora é especialmente importante. Para que uma energia saudável se torne uma contribuição para o caminho, ela deve ser guiada pela perspectiva correta e pela intenção correta - e trabalhar em associação com os outros fatores do caminho. De outra forma, como a energia dos estados saudáveis comuns da mente, ela meramente causa um acúmulo de méritos que amadurecem dentro do ciclo do nascimento e morte; ela não promove a libertação em relação ao ciclo.

Várias vezes o Buddha enfatizou a necessidade do esforço, da diligência, do trabalho intenso e de uma perseverança incansável. A razão pela qual o esforço é tão crucial é que cada pessoa tem que trabalhar pela sua própria libertação. O Buddha faz o que pode apontando o caminho para a libertação; o restante envolve colocar o caminho em prática,

uma tarefa que demanda energia. Esta energia deve ser aplicada para o cultivo da mente, o que constitui o foco de todo o caminho. O ponto inicial é a mente aflita, perturbada e iludida; o objetivo é a sua libertação, purificada e iluminada pela sabedoria. Entre esses dois pontos está o esforço persistente para transformar a mente aflita em uma mente liberta. O trabalho de autocultivo não é fácil - não há ninguém que possa fazer isso por nós, a não ser nós mesmos - mas ele não é impossível. O próprio Buddha e seus discípulos realizados são a prova viva de que a tarefa não está além do nosso alcance. Eles nos asseguram, também, que qualquer um que siga o caminho pode atingir o mesmo objetivo. Entretanto, o que é necessário é o esforço, o trabalho da prática feito de acordo com esta determinação: “Eu não desistirei dos meus esforços até que tenha obtido tudo que é possível obter por meio da firme perseverança, energia e diligência direcionadas” [\[37\]](#).

A natureza do processo mental leva a uma divisão do esforço correto em quatro “grandes esforços”:

1. Prevenir o surgimento de estados prejudiciais não-surgidos;
2. Abandonar os estados prejudiciais que já surgiram;
3. Fazer surgir estados benéficos que ainda não tenham surgido;
4. Manter e aperfeiçoar estados benéficos já surgidos.

Os estados não-saudáveis (*akusalā dhammā*) são as aflições e os pensamentos, emoções e intenções que derivam deles, quer se manifestem na forma de ações ou permaneçam confinados dentro de nós. Os estados saudáveis (*kusalā dhammā*) são estados da mente não maculados pelas aflições, especialmente aqueles que conduzem à libertação. Cada um destes dois tipos de estados mentais impõe uma dupla tarefa. O tipo não saudável necessita que as aflições que estejam adormecidas sejam impedidas de vir à tona e

que as aflições ativas, já presentes, sejam expulsas. O tipo saudável requer que os fatores de libertação pouco desenvolvidos, primeiro sejam trazidos à existência e, então, persistentemente desenvolvidos a ponto da maturidade total. A seguir examinaremos cada uma dessas quatro divisões do esforço correto, dando atenção especial ao seu campo de aplicação mais fértil, o cultivo da mente pela meditação.

### **(1) Prevenir o surgimento de estados prejudiciais não-surgidos**

Aqui, o discípulo faz surgir sua vontade de evitar o surgimento de estados não-saudáveis, maléficos, que ainda não tenham surgido; e ele faz um esforço, estimula sua energia, exerce sua mente e empenha-se [\[38\]](#).

O primeiro aspecto do esforço correto tem como meta superar estados não-saudáveis, contaminados pelas aflições. Na medida em que impedem a concentração, as aflições normalmente se apresentam em um grupo de cinco, chamado de “cinco obstáculos” (*pañcanīvaraṇā*): desejo sensorial, má-vontade, torpor e sonolência, inquietude e preocupação, e dúvida [\[39\]](#). Eles recebem o nome de “obstáculos” porque bloqueiam o caminho para a libertação; eles crescem e envolvem a mente, impedindo a calma e o insight, os instrumentos básicos para o progresso. Os dois primeiros obstáculos - o desejo sensorial e a má-vontade - são os mais fortes do grupo, os mais formidáveis obstáculos ao crescimento meditativo, representando respectivamente as raízes prejudiciais da cobiça e da aversão. Os outros três obstáculos, menos tóxicos, mas ainda obstrutivos, são crias da ilusão, geralmente em associação com outras aflições.

O *desejo sensorial* é interpretado de duas maneiras. Às vezes ele é compreendido de maneira restrita como um

forte desejo pelos “cinco objetos dos prazeres sensoriais”, ou seja, imagens, sons, cheiros, gostos e toques agradáveis; às vezes lhe é dada uma interpretação mais ampla, pela qual o termo passa a incluir um forte desejo em todas as suas formas, quer pelos prazeres dos sentidos como também por riqueza, poder, posição, fama ou por qualquer outra coisa na qual ele possa se estabelecer. O segundo obstáculo, a *má-vontade*, é um sinônimo para a aversão. Ela inclui o ódio, a raiva, o ressentimento, a repulsa em qualquer grau - quer sejam direcionados para outras pessoas, para nós mesmos, para objetos ou para situações. O terceiro obstáculo, *torpor e sonolência* é um composto de dois fatores conectados por sua característica comum de inabilidade mental. Um deles é o torpor (*thīna*), que se manifesta como inércia mental; o outro é a sonolência (*middha*), vista no afundamento mental, em uma mente pesada ou numa inclinação excessiva para dormir. No extremo oposto está o quarto obstáculo, *inquietação e preocupação*. Este também é um composto, com seus dois elementos ligados pela sua característica comum de perturbação. A inquietação (*uddhacca*) significa agitação ou excitação, a qual leva a mente de pensamento em pensamento com velocidade e frenesi; a preocupação (*kukkucca*) é o remorso por erros do passado e a ansiedade a respeito de suas possíveis consequências indesejadas. O quinto obstáculo, a *dúvida*, significa uma indecisão crônica e uma falta de resolução; não a investigação da inteligência crítica - uma atitude estimulada pelo Buddha - mas sim uma inabilidade persistente de comprometer-se com o caminho do treinamento espiritual devida a dúvidas remanescentes relativas ao Buddha, à sua doutrina e ao seu caminho.

O primeiro esforço a ser feito em relação aos obstáculos é o de evitar o surgimento daqueles que não surgiram; isto também é chamado de o esforço para restringir (*saṃvarappadhāna*). O esforço para se manter os

obstáculos em xeque é fundamental, tanto no início do treino meditativo quanto durante todo o curso de seu desenvolvimento pois, quando os obstáculos surgem, eles dispersam a atenção e prejudicam a qualidade da percepção consciente, em detrimento da calma e da clareza. Os obstáculos não vêm de fora da mente, mas sim de dentro. Eles aparecem por meio da ativação de certas tendências constantemente latentes nos profundos recessos do continuum mental, aguardando a oportunidade de vir à tona.

Geralmente o que desencadeia a ação dos obstáculos é fomentado pela experiência dos sentidos. O organismo físico é equipado com cinco faculdades dos sentidos, cada qual receptiva ao seu próprio tipo específico de dados - o olho às formas, o ouvido aos sons, o nariz aos odores, a língua aos paladares, o corpo ao que é tangível. Objetos sensoriais continuamente estimulam os sentidos, os quais transmitem as informações que recebem à mente, onde são processadas, avaliadas, e onde é emitida uma resposta apropriada. Entretanto, a mente pode lidar com as impressões que recebe de formas diferentes, governada, em primeiro lugar, pela forma como atenta a elas. Quando a mente direciona sua atenção para os dados que estão sendo recebidos de forma descuidada, sem uma sábia consideração (*ayoniso manasikāra*), os objetos dos sentidos tendem a provocar estados insalubres. Eles o fazem diretamente, através de seu impacto imediato, ou indiretamente, depositando traços de memória que, mais tarde, podem surgir como objetos de pensamentos aflitivos, imagens e fantasias. Como regra geral, a aflição que é ativada corresponde ao objeto: objetos atraentes provocam desejo, objetos desagradáveis provocam aversão, e objetos indeterminados provocam as aflições conectadas com a ilusão.

Uma vez que uma resposta não controlada às informações sensoriais recebidas estimula as aflições latentes, o que é evidentemente necessário para impedir o seu surgimento é o controle sobre os sentidos. Assim sendo, o Buddha ensina como disciplina para manter os obstáculos em xeque, um exercício chamado de controle das faculdades dos sentidos (*indriya-samvara*):

Quando ele percebe uma forma com o olho, um som com o ouvido, um cheiro com o nariz, um gosto com a língua, uma impressão com o corpo, ou um objeto com a mente, ele não apreende nem o sinal nem os detalhes. E ele se esforça para evitar o que pode causar o surgimento de estados maléficos e prejudiciais como a ganância e a mágoa, caso ele permanecesse com os sentidos descuidados; e ele vigia seus sentidos, controla seus sentidos [\[40\]](#).

O controle dos sentidos não significa negação dos sentidos – recolher-se a uma total reclusão em relação ao mundo sensorial. Isso é impossível e, mesmo se pudesse ser realizado, o problema real ainda não seria resolvido, pois as aflições estão na mente, e não nos órgãos dos sentidos ou nos objetos. A chave para o controle dos sentidos é indicada pela expressão “não apreendendo o sinal ou os detalhes”. O “sinal” (*nimitta*) é a aparência geral do objeto, na medida em que essa aparência é agarrada como base para os pensamentos impuros; os “detalhes” (*anubyañjana*) são suas características menos evidentes. Quando há falta de controle dos sentidos, a mente vagueia descuidadamente pelos campos dos sentidos. Primeiramente ela apreende o sinal, o qual coloca as aflições em movimento. A seguir, ela explora os detalhes, o que lhes permite se multiplicar e se desenvolver intensamente.

O controle dos sentidos requer a aplicação de uma mente atenta e de uma compreensão clara no momento do

encontro com os campos dos sentidos. A consciência sensorial ocorre em série, como uma sequência de atos cognitivos momentâneos, cada um com sua própria tarefa específica. Os estágios iniciais da série ocorrem como funções automáticas: primeiro a mente anuncia-se ao objeto. A seguir, ela o apreende e, então, aceita o estímulo, examina-o e o identifica. Imediatamente após a identificação, um espaço se abre, no qual ocorre uma livre avaliação do objeto, que leva à escolha de uma resposta. Quando a vigilância está ausente, as aflições latentes, num esforço para obterem uma oportunidade de vir à tona, motivarão uma consideração errada. Uma pessoa apreenderá o sinal do objeto, irá explorar seus detalhes e, desta forma, dará uma oportunidade às aflições: devido à cobiça podemos ficar fascinados por um objeto agradável e, devido à aversão, seremos repelidos por um objeto desagradável. Entretanto, quando se aplica a vigilância ao encontro sensorial, interrompemos o processo cognitivo ainda brotando, antes que ele possa evoluir para os estágios que estimulem os contaminantes latentes. A vigilância mantém os obstáculos em xeque fazendo com que a mente permaneça no nível do que é sentido. Ela mantém a mente alerta naquilo que é apresentado, impedindo que a mente embeleze a informação com ideias nascidas da cobiça, da aversão e da ilusão. Então, com tal consciência luminosa como guia, a mente pode prosseguir para compreender o objeto como ele é, sem deixar-se desviar.

## **(2) Abandonar os estados insalubres já surgidos**

Aqui, o discípulo faz surgir sua vontade para vencer os estados não-saudáveis, maléficos, que já tenham surgido; e ele faz um esforço, estimula sua energia, exerce sua mente e empenha-se [\[41\]](#).



Apesar do esforço para o controle dos sentidos, as aflições talvez ainda venham à tona. Elas incham a partir das profundezas do continuum mental, das camadas enterradas de acumulações passadas, para então se solidificarem na forma de pensamentos e emoções insalubres. Quando isso acontece, um novo tipo de esforço se torna necessário, o esforço para abandonar estados insalubres que surgiram, chamado simplesmente de empenho para abandonar (*pahānappadhāna*):

Ele não retém qualquer pensamento de paixão sensorial, má-vontade ou violência, nem qualquer outro estado não-saudável e maléfico que possa ter surgido; ele os abandona, desfaz-se deles, os destrói, faz com que eles desapareçam [\[42\]](#).

Da mesma maneira que um médico habilidoso tem diferentes remédios para males diferentes, assim também o Buddha tem diferentes antídotos para os diferentes obstáculos, sendo alguns desses medicamentos igualmente aplicáveis a todos eles, e alguns aplicáveis a um obstáculo específico. Em um importante discurso, o Buddha explica cinco técnicas para expulsar pensamentos de distração [\[43\]](#). A primeira é expulsar o pensamento inquietante com um pensamento benéfico que seja exatamente o seu oposto, da mesma maneira que um carpinteiro poderia usar um novo prego para tirar um antigo do lugar. Para cada um dos cinco obstáculos existe um remédio específico, uma linha de meditação estruturada expressamente para enfraquecê-lo e destruí-lo. Este remédio pode ser aplicado algumas vezes quando um obstáculo surge e interfere na meditação sobre o tópico principal; ou ele pode ser tomado como um tópico principal em si mesmo, usado para se opor a uma aflição repetidamente vista como um obstáculo persistente à nossa prática. Entretanto, para que o antídoto seja efetivo no primeiro papel, como um expediente

temporário exigido pelo surgimento de um obstáculo, é melhor ganhar alguma familiaridade com ele tornando-o um objeto principal, pelo menos por períodos curtos.

Para o desejo, um remédio de aplicação geral é a meditação sobre a impermanência, a qual derruba o apoio subjacente ao apego, a ideia implícita de que os objetos aos quais nos apegamos são estáveis e duráveis. Para o desejo na forma específica de luxúria sensual, o antídoto mais potente é a contemplação da natureza não-atraente do corpo, a qual será abordada em mais detalhe no capítulo seguinte. A má-vontade encontra seu próprio remédio na meditação da amorosidade (*mettā*), a qual elimina todos os traços de ódio e raiva por meio da irradiação metódica do desejo altruístico de que todos os seres estejam bem e felizes. Desfazer-se do torpor e da sonolência requer um esforço especial para trazer a energia à tona, para cuja finalidade vários métodos são sugeridos: a visualização de uma brilhante bola de luz; levantar e meditar andando rapidamente com energia por algum tempo, a reflexão sobre a morte ou simplesmente tomar uma firme resolução de continuar se esforçando. A maneira mais efetiva de fazer oposição à inquietude e à preocupação é focar a mente em um objeto simples que tenha a possibilidade de acalmá-la; o método usualmente recomendado é colocar a atenção consciente na respiração, no fluxo de entrada e saída do ar. No obstáculo da dúvida, o remédio especial é fazer uma pesquisa: investigar, fazer perguntas e estudar os ensinamentos até que os pontos obscuros se tornem claros [\[44\]](#).

Enquanto que o primeiro dos cinco métodos para expulsar os obstáculos envolve um confronto direto entre um obstáculo e seu antídoto, os outros quatro utilizam abordagens genéricas. O segundo organiza as forças da vergonha (*hiri*) e do forte receio moral (*ottappa*) para que se abandone o pensamento indesejado: reflete-se sobre o pensamento como vil e comum ou considera-se suas

consequências indesejáveis até que uma repulsa interna se estabeleça e expulse o pensamento. O terceiro método envolve uma deliberada mudança de atenção. Quando um pensamento prejudicial surge e exige ser notado, ao invés de dar atenção a ele simplesmente o mantemos distante redirecionando nossa atenção para algum outro lugar, como se fechássemos nossos olhos ou olhássemos em outra direção para evitar uma visão desagradável. O quarto método utiliza a abordagem oposta. Ao invés de dar as costas para o pensamento indesejado, o confrontamos diretamente como um objeto, analisamos seus detalhes e investigamos sua fonte. Quando isto é feito, o pensamento se aquieta e, mais cedo ou mais tarde, desaparece, pois um pensamento prejudicial é como um ladrão: ele somente cria problemas quando age às escondidas. No entanto, quando observado, ele fica sob nosso controle. O quinto método, a ser utilizado somente como último recurso, é a supressão - controlar vigorosamente o pensamento prejudicial com a força da vontade, da mesma maneira que um homem forte pode jogar um homem mais fraco ao chão e mantê-lo imóvel com seu peso.

Ao aplicar esses cinco métodos com habilidade e entendimento, diz o Buddha, nos tornamos mestres de todos os modos do pensamento; não somos mais sujeitos à mente, mas sim, seu mestre. Qualquer pensamento que não desejemos ter, não o teremos. Mesmo que pensamentos prejudiciais ocorram por vezes, podemos nos livrar deles tão rapidamente quanto uma panela muito quente transforma em vapor algumas poucas gotas de água ocasionais.

### **(3) Trazer à tona estados saudáveis ainda não surgidos**

Aqui, o discípulo faz surgir sua vontade para trazer à tona estados saudáveis que ainda não tenham surgido

e ele faz um esforço, estimula sua energia, exerce sua mente e empenha-se [45].

Simultaneamente à eliminação das aflições, o esforço correto também impõe a tarefa de cultivar estados mentais saudáveis. Isso envolve duas categorias: trazer à tona estados saudáveis ainda não surgidos, e a maturação de estados saudáveis já surgidos.

A primeira das duas categorias também é conhecida como “empenho em desenvolver” (*bhāvanāppadhāna*). Embora os estados benéficos a serem desenvolvidos possam ser agrupados de várias maneiras – serenidade e insight, os quatro fundamentos da vigilância, os oito fatores do caminho, e assim por diante – o Buddha especialmente enfatiza um conjunto chamado de “sete fatores da iluminação” (*satta bojjhaṅgā*): vigilância, investigação dos fenômenos, energia, arrebatamento, tranquilidade, concentração e equanimidade.

Desta forma ele desenvolve os fatores da iluminação, baseados na solitude, no desapego, na cessação e terminando na libertação, a saber: os fatores de iluminação da vigilância, investigação dos fenômenos, energia, arrebatamento, tranquilidade, concentração e equanimidade [46].

Os sete estados são agrupados como “fatores da iluminação” tanto por levarem à iluminação quanto por constituí-la. Nos estágios preliminares do caminho eles preparam a jornada para a grande realização; no final, eles permanecem como seus componentes. A experiência da iluminação, a compreensão completa e perfeita, é simplesmente o trabalho conjunto desses sete componentes para romper todos os grilhões e trazer uma libertação final do pesar.

O caminho para a iluminação começa com a *vigilância*; ela limpa o caminho para o insight sobre a natureza das coisas

trazendo à luz os fenômenos no agora, no momento presente, despidos de quaisquer comentários subjetivos, interpretações ou projeções. Então, quando a vigilância tiver colocado em foco os fenômenos em si, o fator *investigação* entra em cena em busca de suas características, condições e consequências. Enquanto que a vigilância é basicamente receptiva, a investigação é um fator ativo, o qual inabalavelmente sonda, analisa e investiga detalhadamente os fenômenos a fim de revelar suas estruturas fundamentais.

O trabalho da investigação requer *energia*, o terceiro fator da iluminação, o qual se forma em três estágios. O primeiro, energia iniciante, se desfaz da letargia e traz à tona um entusiasmo inicial. À medida que avança o trabalho de contemplação, a energia pega impulso e entra no segundo estágio, a perseverança, no qual ela impulsiona a prática sem enfraquecê-la. Finalmente, em seu pico, a energia alcança o terceiro estágio, invencibilidade, onde ela leva a contemplação adiante, tornando os obstáculos incapazes de detê-la.

À medida que a energia aumenta, o quarto fator da iluminação é acelerado. Ele é o *arrebatamento*, um interesse prazeroso pelo objeto. O arrebatamento aumenta gradualmente, atingindo altos níveis de júbilo: ondas de prazer percorrem o corpo, a mente brilha de alegria, fervor e confiança se intensificam. No entanto, embora bastante encorajadoras, tais experiências ainda apresentam uma falha: a excitação que elas criam beira a inquietude. Entretanto, com a continuidade da prática, o júbilo cede, e um tom de quietude se estabelece, sinalizando o surgimento do quinto fator, a *tranquilidade*. O júbilo permanece presente, mas agora está sob controle e o trabalho da contemplação prossegue com confiante serenidade.

A tranquilidade faz amadurecer a *concentração*, o sexto fator, a unificação da mente. A seguir, com o aprofundamento da concentração, o último fator da iluminação inicia sua predominância. É a *equanimidade*, equilíbrio e estabilidade internos, livres dos dois defeitos da excitação e da inércia. Quando a inércia prevalece, a energia deve ser estimulada; quando a excitação prevalece, é necessário exercitar a restrição. Entretanto, quando ambos os defeitos tiverem sido subjugados, a prática poderá se desenvolver de maneira uniforme, sem que tenhamos que nos preocupar. A mente da equanimidade pode ser comparada ao cocheiro de uma carruagem quando os cavalos estão se movendo em um ritmo constante; ele não precisa acelerá-los nem segurá-los; ele pode sentar-se confortavelmente e observar a paisagem. A equanimidade tem a mesma qualidade de “observação não participativa”. Quando os outros fatores estão em equilíbrio, a mente permanece serena, observando o desenrolar dos fenômenos.

#### **(4) manter estados saudáveis já surgidos**

Aqui, o discípulo faz surgir sua vontade para manter as coisas saudáveis que já tenham surgido, e não permitir que elas desapareçam, mas sim que cresçam até atingirem o estado maduro e a total perfeição do desenvolvimento; e ele faz um esforço, estimula sua energia, exerce sua mente e empenha-se [\[47\]](#).

Este último dos quatro esforços corretos visa manter os fatores saudáveis já surgidos e trazê-los à maturidade. Chamado de “o empenho em manter” (*anurakkhaṇappadhāna*), ele é explicado como o esforço para “manter firmemente na mente um objeto favorável de concentração que tenha surgido” [\[48\]](#). O trabalho de conservar o objeto faz com que os sete fatores da iluminação ganhem estabilidade e gradualmente aumentem

sua força até que desabrochem na realização libertadora. Isto marca o ápice do esforço correto, o objetivo no qual incontáveis atos individuais de esforço finalmente alcançam sua completude.

## VI. VIGILÂNCIA CORRETA (*Sammā Sati*)

O Buddha diz que o Dhamma, a realidade última das coisas, é diretamente visível, atemporal, que chama para ser abordado e visto. Diz ainda que ele sempre está disponível para nós e que o lugar onde pode ser percebido é dentro de nós mesmos [\[49\]](#). A verdade última, o Dhamma, não é algo misterioso e distante, mas sim a verdade de nossa própria experiência. Só pode ser alcançada pelo entendimento de nossa própria experiência, penetrando-a direta e profundamente em suas bases. Essa verdade, a fim de tornar-se uma verdade libertadora, precisa ser conhecida diretamente. Não é suficiente aceitá-la apenas pela fé, acreditar na autoridade de livros ou professores e tirar conclusões com base em deduções ou inferências. Precisa ser conhecida por insight, percepção direta, apreendida e absorvida por um tipo de conhecimento que seja também uma visão imediata.

O que coloca o campo da experiência em foco e o torna acessível ao insight é uma faculdade mental chamada *sati* em pāli, geralmente traduzida como “vigilância” (*mindfulness* em inglês). Vigilância é a presença mental, atenção ou consciência. Mas o tipo de consciência envolvido na vigilância difere profundamente do nosso usual tipo funcional de consciência. Toda consciência envolve um saber no sentido de conhecimento ou experiência de um objeto. Mas com a prática da vigilância este “saber” é aplicado em um grau especial. A mente é deliberadamente mantida em um nível de “atenção pura”, uma imparcial observação do que estiver ocorrendo dentro e em torno de nós no momento presente. Na prática da vigilância correta, a mente é treinada a permanecer no presente, aberta, quieta e alerta contemplando o evento presente. Quaisquer



juulgamentos e interpretações devem ser suspensos ou, se ocorrerem, apenas serem registrados e abandonados. A tarefa é simplesmente notar tudo o que surge na forma exata em que surge, surfando as mudanças de eventos como um surfista sobre as ondas do mar. Todo o processo é uma maneira de retornar sempre ao momento presente, de posicionar-se no aqui e agora sem vagar, sem ser levado pelas marolas dos pensamentos que distraem.

Pode-se supor que estejamos sempre cômnicos do presente, mas isso é uma miragem. Apenas raramente nos damos conta do momento presente precisamente da maneira requerida pela prática da vigilância. Na forma ordinária de consciência a mente inicia um processo cognitivo por alguma impressão obtida no presente, mas não permanece com isso. Ao invés, usa a impressão imediata como um trampolim para construir blocos de construtos mentais que a tira do mero fato real. O processo cognitivo é ordinariamente interpretativo. A mente percebe seus objetos de forma livre de conceituação apenas por um breve momento. Então, imediatamente após apreender a impressão inicial, lança-se num curso de concepção pelo qual busca interpretar o objeto por si mesma, tornando-o inteligível em termos de suas próprias categorias e suposições. Para que isso aconteça a mente postula conceitos, une conceitos e construtos – grupos de conceitos mutuamente corroborativos – então os elabora unidos num complexo esquema interpretativo. No fim, a experiência direta original foi infestada por concepções e o objeto apresentado aparece apenas vagamente sob densas camadas de ideias e visões, como a lua por trás de uma cortina de nuvens.

O Buddha chama de *papañca* a este processo de construção mental, “elaboração”, “ornamentação” ou “proliferação conceitual”. A elaboração bloqueia a apreensão imediata dos fenômenos; ela só nos permite conhecer o objeto “a

uma certa distância”, não como ele realmente é. Mas as elaborações não apenas filtram a cognição; elas também servem como uma base para projeções. A mente iludida, encoberta pela ignorância, projeta suas próprias construções internas externamente, imputando-as ao objeto como se realmente pertencessem a ele. Como resultado, o que temos como objeto final de cognição, o que usamos como base para nossos valores, planos e ações é uma colcha de retalhos e não a coisa original. É certo que o produto não é uma completa ilusão ou pura fantasia. Aquilo que é dado como experiência imediata é tomado como sua base e matéria prima, mas algumas coisas diversas são juntamente incluídas a isso: as ornamentações fabricadas pela mente.

As origens desse processo de fabricação, ocultas da visão, são as aflições mentais latentes. As aflições mentais criam as ornamentações, projetam-nas exteriormente e as usam como ganchos para vir à superfície onde causam mais distorção. Corrigir as noções errôneas é a tarefa da sabedoria, mas para a sabedoria executar o seu trabalho efetivamente, necessita acesso direto ao objeto tal como ele é em si mesmo, livre das elaborações conceituais. A tarefa da vigilância correta é clarear o campo cognitivo. A vigilância traz à luz a experiência em seu puro imediatismo. Revela o objeto como ele é antes que seja revestido pelo desenho conceitual, encapsulado por interpretações. Praticar a vigilância, então, não é tanto uma questão de fazer mas, mais, de desfazer: não pensar, não julgar, não associar, não projetar, não imaginar, não querer. Todos esses “fazeres” são nossos modos de interferência, maneiras de a mente manipular a experiência e tentar estabelecer seu domínio. A vigilância desfaz os laços e tramas desses “fazeres” simplesmente por notar. Não faz nada mais que notar e assistir a cada ocorrência de experiência tal como surge, ocorre e cessa. Na observação,

não há nada a ser retido, nenhuma compulsão para sobrecarregar as coisas com nossos desejos. Há apenas uma contínua contemplação da experiência em seu imediatismo puro; cuidadosa, precisa e persistentemente.

A vigilância exercita uma poderosa função básica. Ancora a mente com firmeza no presente não a permitindo flutuar pelo passado e futuro com suas recordações, pesares, medos e esperanças. A mente sem vigilância é amiúde comparada a uma abóbora, a mente estabelecida em vigilância a uma pedra [\[50\]](#). Uma abóbora colocada sobre a superfície de uma lagoa logo é levada a flutuar por sobre a água e assim permanece ao sabor da flutuação. Mas uma pedra não flutua; onde ela cai, afunda e não cessa até que alcance o fundo. Similarmente, quando a vigilância é firme, a mente permanece com o objeto e penetra profundamente em suas características. Ela não meramente vaga pela superfície como a mente destituída de vigilância faz.

A vigilância possibilita a aquisição da quietude da mente e do insight. E pode conduzir tanto à concentração quanto à sabedoria, dependendo da maneira como é aplicada. Uma pequena alteração, meramente, na maneira de aplicação, pode significar a diferença entre os rumos a tomar na contemplação dos processos: descer mais profundamente nos níveis de calma interior culminando nos estágios de absorção, os *jhānas* ou, ao invés disso, dissipar os véus da ilusão para alcançar o insight penetrativo. Para conduzir aos estágios de quietude mental, a tarefa primária da vigilância é manter a mente no objeto, livre do vaguear mental. A vigilância serve como guarda encarregado da responsabilidade de assegurar que a mente não se afaste do objeto e não se perca em pensamentos fortuitos e sem rumo. Também mantém a atenção sobre os fatores que excitam a mente capturando os obstáculos ainda sob suas camuflagens e expelindo-os antes que causem dano. Para levar ao insight e às realizações da sabedoria, a vigilância é

exercitada de forma mais diferenciada. Sua tarefa, nessa fase da prática, é observar, notar, discernir o fenômeno com precisão extrema até que suas características fundamentais sejam trazidas à luz.

A vigilância correta é cultivada por meio de uma prática chamada “as quatro fundações da vigilância” (*cattāro satipaṭṭhānā*), a contemplação vigilante de quatro esferas objetivas: o corpo, as sensações, os estados da mente e os fenômenos [51]. Como explica o Buddha:

E o que, monges, é a vigilância correta? Aqui, um monge permanece contemplando o corpo no corpo, ardente, compreendendo clara e vigilantemente, tendo posto de lado a cobiça e o pesar relativos ao mundo. Ele permanece contemplando as sensações nas sensações... estados mentais nos estados mentais... fenômenos nos fenômenos..., ardente, compreendendo clara e vigilantemente, tendo posto de lado a cobiça e o pesar pelo mundo [52].

O Buddha diz que as quatro fundações da vigilância formam “o único caminho que conduz à aquisição da pureza, à superação do pesar e do lamento, ao fim da dor e da tristeza, à entrada no caminho correto e à realização do Nibbāna” [53]. São chamadas de “o único caminho” (*ekāyano maggo*), não com o propósito de instituir um dogmatismo estreito, mas sim para indicar que a aquisição da libertação só pode brotar da penetrante contemplação do campo da experiência empreendida na prática da vigilância correta.

Das quatro aplicações da vigilância, a contemplação do corpo é concernente ao campo material da existência; as outras três concernem principalmente (embora não só) ao campo mental. A conclusão da prática requer todas as quatro contemplações. Embora não seja estipulada uma

ordem fixa na qual devam ser tomadas, o corpo é, geralmente, tomado como primeira base para a contemplação; os outros são tomados posteriormente quando a vigilância desenvolveu-se em poder e clareza. As limitações de espaço não permitem uma explicação completa de todas as quatro fundações. Aqui temos que nos conformar com um breve resumo.

### **(1) Contemplação do Corpo (*kāyānupassanā*)**

O Buddha inicia a sua exposição sobre o corpo com a contemplação da vigilância sobre a respiração (*ānāpānasati*). Apesar de não ser requerido como um ponto de partida para a meditação, a prática da vigilância pela respiração na realidade serve, de modo usual, como “objeto raiz de meditação” (*mūlakammaṭṭhāna*), a fundação do caminho completo de contemplação. Seria um engano, porém, considerar esse objeto como um exercício para neófitos. Por si só a vigilância pela respiração pode conduzir por todos os estágios do caminho culminando no pleno despertar. De fato esse era o objeto de meditação que o Buddha utilizou na noite de seu próprio despertar. Ele também voltou ao tema através dos anos durante seus retiros solitários, e constantemente recomendava-o aos monges, louvando-o como “pacífico e sublime, uma inadulterável bem-aventurança duradoura, que afasta imediatamente e acalma pensamentos insalubres logo quando surgem” (MN 118).

A vigilância pela respiração pode funcionar tão efetivamente como objeto de meditação porque trabalha com um processo que está sempre disponível para nós, o processo da respiração. O que é feito para tornar esse processo um objeto de meditação é simplesmente trazê-lo para o âmbito da conscientização fazendo da respiração um objeto de observação. A meditação não requer uma sofisticação intelectual especial, apenas a consciência do respirar. Meramente respira-se de modo natural pelas

narinas, mantendo a respiração em foco através do ponto de contato do ar ao redor das narinas ou do lábio superior, onde a sensação da respiração pode ser sentida pelo movimento de entrada e saída do ar. Não deve haver nenhuma tentativa de controlar a respiração ou forçá-la em algum ritmo predeterminado, somente a contemplação do natural processo de respiração, ao entrar e sair do ar. A consciência da respiração irrompe através da complexidade dos pensamentos discursivos, nos resgata do insensato vagar pelo labirinto de vãs imaginações e nos assenta firmemente no presente. Sempre que nos tornamos conscientes da respiração, realmente atentos a isso, essa atenção só pode ser no presente, nunca no passado ou futuro.

A exposição do Buddha sobre a vigilância pela respiração envolve quatro passos básicos. Os dois primeiros (não necessariamente sequenciais) requerem que uma longa inalação ou exalação seja notada como ocorre e uma curta inalação ou exalação deve ser notada como ocorre. Simplesmente observa-se o movimento de entrada e saída da respiração, observando o mais imediatamente possível, notando quando é longo ou curto. À medida que a vigilância aumenta e torna-se mais aguçada, a respiração pode ser seguida por toda a extensão de seu movimento, do início da inalação, através dos estágios intermediários até o fim e, então, do início da exalação, através dos estágios intermediários até o fim. Este terceiro passo é chamado “clara percepção de todo o corpo (da respiração)”. O quarto passo, “acalmado a função corporal”, envolve um progressivo tranquilizar da respiração e de suas funções corporais associadas até que elas se tornem extremamente refinadas e sutis. Além desses quatro passos básicos restam práticas mais avançadas que dirigem a vigilância pela respiração para a profunda concentração e insight [\[54\]](#).

Outra prática na contemplação do corpo, que estende a meditação para além de uma única posição fixa é a vigilância às posturas. O corpo pode assumir quatro posturas básicas - andando, parado de pé, sentado e deitado - e uma variedade de outras posições que marcam a transição de uma postura para outra. A vigilância às posturas foca toda a atenção no corpo em qualquer posição que este assuma: quando caminhando, atento no caminhar; quando em pé, atento no estar em pé; quando sentado, atento no estar sentado; quando deitado, atento no estar deitado; quando mudando de postura, atento na mudança. A contemplação das posturas ilumina a natureza impessoal do corpo. Revela que o corpo não é um eu ou pertencente a um eu, mas meramente uma configuração de matéria vivente sujeita à influência diretiva da volição.

O próximo exercício leva a vigilância mais um passo além. O exercício, chamado “vigilância e clara compreensão” (*satisampajañña*), acrescenta à atenção pura um elemento de entendimento. Quando executa alguma ação, esta ação é feita com total consciência ou clara compreensão. Indo e vindo, olhando à frente ou para os lados, dobrando ou distendendo, vestindo, comendo, bebendo, urinando, defecando, caindo no sono, acordando, falando, ficando em silêncio - tudo se torna ocasião para o progresso da meditação quando feito com clara compreensão. Nos comentários, a clara compreensão é explicada em quatro partes: (1) entendimento do propósito da ação, isto é, reconhecer se a meta e a intenção estão de acordo com a meta do Dhamma; (2) entendimento da adequação, ou seja, saber os meios mais eficientes para atingir sua meta; (3) entendimento do escopo da meditação, ou seja, manter a mente constantemente num modo meditativo mesmo que engajado numa ação; (4) entendimento sem ilusão, vendo a ação como um processo impessoal destituído de um ego-entidade controlador [55]. Este último aspecto será mais

integralmente explorado no último capítulo, no desenvolvendo a sabedoria.

As próximas duas sessões de viglância ao corpo apresentam contemplações analíticas que almejam expor a real natureza do corpo. Uma dessas é a meditação na natureza não agradável do corpo já citada em conexão com o esforço correto; a outra é a análise do corpo em seus quatro elementos primários. A primeira, a meditação da não-gradabilidade [\[56\]](#), é designada para se contrapor à obsessão pelo corpo, especialmente na forma de desejo sexual. O Buddha ensina que o impulso sexual é a manifestação do desejo sedento, sendo assim uma causa de dukkha que precisa ser reduzida e desenredada como uma precondição para dar um fim a dukkha. A meditação almeja enfraquecer o desejo sexual privando-o de seu suporte cognitivo, a percepção do corpo como sexualmente fascinante. O desejo sensual surge e cessa com essa percepção. Surge porque percebemos o corpo como atraente; e decai quando essa percepção de beleza é removida. A percepção da atratividade do corpo se sustenta só enquanto há uma percepção superficial, tomada a partir de determinadas impressões selecionadas. Para contrapor tal percepção não podemos parar nessas impressões, mas proceder numa inspeção do corpo em um nível mais profundo com um escrutínio investigativo fundado no desapaixonamento.

Precisamente isso é o que é empreendido na meditação da não-gradabilidade, que inverte a corrente da sensualidade solapando seu esteio perceptivo. A meditação se faz tomando o próprio corpo como objeto, pois se um neófito começar tomando um outro corpo, especialmente do sexo oposto, poderá falhar em alcançar o resultado desejado. Utilizando a visualização como um auxílio, a pessoa disseca o corpo mentalmente em seus componentes e os investiga um a um, trazendo à luz a sua natureza repulsiva. Os textos



mencionam trinta e duas partes: cabelos, pelos, unhas, dentes, pele, carne, tendões, ossos, medula, rins, coração, fígado, diafragma, baço, pulmões, intestino grosso, intestino delgado, conteúdo do estômago, excremento, cérebro, bile, fleuma, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, secreção, muco, saliva, catarro e urina. O caráter repulsivo das partes implica no mesmo para o todo: o corpo visto de perto é, na realidade, não agradável, sua beleza aparente é uma miragem. Mas o objetivo desta meditação não deve ser mal compreendido. A meta não é produzir aversão e desgosto, mas desapego pela extinção do fogo da luxúria ao remover seu combustível [\[57\]](#).

A outra contemplação analítica lida com o corpo de uma maneira diferente. Essa meditação, chamada de análise dos elementos (*dhātuvavatthāna*), se propõe a contrapor a nossa inata tendência a nos identificarmos com o corpo pela exposição da natureza essencialmente impessoal deste. O meio que emprega, como o nome indica, é a dissecação mental do corpo em seus quatro elementos primários, representada pelos nomes arcaicos: terra, água, fogo e ar -, mas verdadeiramente significando as quatro principais formas pelas quais a matéria se apresenta: solidez, fluidez, calor e oscilação. O elemento de solidez é mais claramente visto nas partes sólidas do corpo - os órgãos, tecidos e ossos; o elemento de fluidez, nos fluidos corporais; o elemento de calor, na temperatura do corpo; o elemento de oscilação, no processo respiratório. A ruptura com a identificação do corpo como “eu” ou “meu eu” é efetivada por uma ampliação de perspectiva depois que os elementos são postos sob investigação. Tendo analisado o corpo em seus elementos constituintes, considera-se que esses quatro elementos, os aspectos principais da existência corporal, são essencialmente idênticos aos principais aspectos da matéria exterior, com os quais o corpo está em constante intercâmbio. Quando se percebe vividamente isso

através de prolongada meditação, pode-se fazer cessar a identificação com o corpo, deixando de se apegar a ele. Vê-se que o corpo é nada mais que uma configuração particular de um processo material mutável que suporta um fluxo de um processo mental mutável. Não há nada aqui que possa ser considerado como um eu verdadeiramente existente, nada que possa prover uma base substancial para a sensação de identidade pessoal [58].

O último exercício de vigilância em relação ao corpo é uma série de “meditações do cemitério”, contemplações da desintegração do corpo após a morte, que pode ser aplicada também imaginativamente, com a ajuda de imagens, ou pela confrontação direta com um cadáver. Por qualquer um desses meios pode-se obter uma clara imagem mental de um corpo em decomposição e, então, se aplica esse processo ao próprio corpo, considerando: “Este corpo, agora tão cheio de vida, tem a mesma natureza e está sujeito ao mesmo destino. Não se pode escapar da morte, não se pode escapar da desintegração, mas certamente morre e se decompõe”. Novamente, o propósito dessa meditação não deve ser mal compreendido. A meta não é se perder em uma mórbida fascinação por morte e cadáveres, mas sim romper a nossa egoística fixação pela existência por meio de uma contemplação suficientemente poderosa para quebrar o seu suporte. O apego pela existência subsiste através do implícito senso de permanência. Na observação de um cadáver nós encontramos o mestre que proclama sem concessões: “Tudo que é composto é impermanente”.

## **(2) Contemplação da Sensação (*vedanānupassanā*)**

A próxima fundação da vigilância é a sensação (*vedanā*). A palavra “sensação” é usada aqui não no sentido de emoção (um fenômeno complexo que é melhor incluir nas terceira e quarta fundações da vigilância), mas no sentido estrito do tom afetivo ou “qualidade hedônica” da experiência. Esta

pode ser de três tipos, gerando três tipos principais de sensação: sensação prazerosa, sensação dolorosa e sensação neutra. O Buddha ensina que a sensação é um concomitante inseparável da consciência, pois que todo ato de conhecimento é colorido por algum tom afetivo. Desta forma, a sensação está presente em todo momento de experiência; este pode ser forte ou fraco, claro ou indistinto, mas alguma sensação deve sempre acompanhar a cognição.

A sensação surge na dependência do evento mental chamado “contato” (*phassa*). O contato marca o surgimento concomitante da consciência com o objeto via uma faculdade sensorial; este é o fator pelo qual a consciência “toca” o objeto que se apresenta para a mente através do órgão do sentido. Desta forma, há seis tipos de contatos distintos de acordo com as seis faculdades sensoriais – contato do olho, contato do ouvido, contato do nariz, contato da língua, contato do corpo e contato da mente – e seis tipos de sensações distintas pelo contato dos quais elas surgem.

A sensação adquire uma especial importância como objeto de contemplação por que são as sensações que normalmente disparam a atividade das aflições mentais latentes. As sensações podem não ser claramente registradas, mas de forma sutil elas nutrem e sustentam as disposições para estados insalubres. Então, quando uma sensação prazerosa surge, nós caímos sob a influência da aflição cobiça e nos apegamos a isso. Quando uma sensação dolorosa surge, nós respondemos com desprazer, ódio e medo, que são aspectos da aversão. E quando uma sensação neutra ocorre, nós normalmente não notamos ou deixamos que nos engane em uma falsa sensação de segurança – estados da mente governados pela ilusão. Disso pode ser visto que cada uma das impurezas-raízes é condicionada por um tipo particular de sensação: o apego

pela sensação prazerosa, a aversão pela sensação dolorosa e a ignorância pela sensação neutra.

Mas o vínculo entre sensação e impurezas mentais não é uma necessidade. O prazer não precisa levar sempre à cobiça, a dor à aversão, as sensações neutras à ignorância. O elo entre eles pode ser rompido e um meio essencial para essa ruptura é a vigilância. A sensação somente fomentará uma impureza quando não for observada, quando nos envolvermos profundamente com ela ao invés de observá-la. Tornando-a um objeto de observação, a vigilância neutraliza a sensação de modo que ela não possa provocar uma resposta insalubre. Então, ao invés da relação habitual com a sensação pelo caminho do apego, repulsão ou apatia, nos relacionamos pelo modo da contemplação, usando a sensação como um trampolim para entender a natureza da experiência.

Nos estágios iniciais a contemplação da sensação envolve atentar para as sensações emergentes notando suas qualidades distintivas: agradável, desagradável e neutra. A sensação é notada sem identificação pessoal. Sem tomá-la como sendo “eu” ou “minha” ou alguma coisa que “me” acontece. A conscientização é mantida no nível de pura atenção; observa-se cada sensação que surge, vendo-a como meramente uma sensação, um mero evento mental despido de todas as referências subjetivas, de todos os apontadores para um ego. A tarefa é simplesmente notar a qualidade da sensação, sua matiz de prazer, dor ou neutralidade.

Mas conforme a prática avança, conforme se segue notando cada sensação, deixando que se vá e notando a seguinte, o foco da atenção muda das qualidades da sensação para o processo do sentir em si. O processo revela um incessante fluxo de sensações surgindo e dissolvendo-se, sucedendo-se uma após outra sem interrupção. Não há algo que subsista nesse processo. A sensação em si mesma é apenas um

fluxo de eventos, ocorrências de sensação em lampejos momento a momento, dissolvendo-se assim que surgem. Assim começa o insight sobre a impermanência que, conforme evolui, destrói as três raízes insalubres. Não há ganância por sensações prazerosas, nem aversão por sensações dolorosas, nem ilusão sobre sensações neutras. Todas são vistas como eventos meramente transitórios e insubstanciais, destituídos de qualquer gozo verdadeiro ou base para envolvimento.

### **(3) Contemplação do Estado da Mente (*cittānupassanā*)**

Com essa fundação da vigilância nós nos voltamos de um fator mental em particular - a sensação - para o estado mental geral ao qual aquele fator mental pertence. Para entender o que é requerido para essa contemplação é de ajuda conhecer a concepção budhista da mente. Normalmente concebemos a mente como uma faculdade permanente permanecendo idêntica a si mesma através da sucessão de experiências. Embora a experiência mude, a mente que passa pela experiência parece permanecer a mesma, talvez modificada de certas formas, mas ainda retendo sua identidade. Todavia, nos ensinamentos do Buddha, a noção de um órgão mental permanente é rejeitada. A mente é considerada não como um sujeito duradouro de pensamento, sensação e volição, mas sim como uma sucessão de eventos mentais momentâneos, cada um deles distinto e separado, sendo as conexões entre eles causais ao invés de substanciais.

Um único momento de consciência é chamado de um "*citta*", que traduziremos como "um estado da mente". Cada *citta* consiste de muitos componentes, o principal deles sendo a consciência em si, a experiência básica do objeto; a consciência é também chamada de "*citta*", o nome do todo sendo dado por sua principal parte. Juntamente com a consciência, cada *citta* contém um grupo de

concomitantes chamados “*cetasikas*” - fatores mentais. Estes incluem sensação, percepção, volição, emoções, etc.; em resumo, todas as funções mentais, exceto o conhecimento primário do objeto, que é *citta* ou consciência.

Desde que a consciência em si é apenas a mera experiência de um objeto, ela não pode ser diferenciada por sua própria natureza, mas apenas via seus fatores associados, os *cetasikas*. Os *cetasikas* colore *citta* e lhe dá seu caráter distinto; dessa forma, quando queremos definir *citta* como objeto de contemplação temos que tomar os *cetasikas* como indicadores. Em sua exposição sobre a contemplação a respeito do estado da mente, o Buddha menciona, referenciado nos *cetasikas*, dezesseis tipos de *citta* a serem notados: a mente com luxúria, a mente sem luxúria, a mente com aversão, a mente sem aversão, a mente com ilusão, a mente sem ilusão, a mente constricta, a mente dispersa, a mente desenvolvida, a mente não desenvolvida, a mente superável, a mente insuperável, a mente concentrada, a mente não concentrada, a mente liberta, a mente não liberta. Para propósitos práticos é suficiente, como ponto de partida, focar somente nos primeiros seis estados, notando se a mente está associada com quaisquer das raízes insalubres ou livre delas. Quando um *citta* particular está presente, é meramente contemplado como um *citta*, um estado da mente. Ele não é identificado como um “eu” ou “meu”, não tomado como um self ou como algo pertencente a um self. Se é um estado de mente puro ou impuro, se um estado elevado ou baixo, nisso não deveria haver nem entusiasmo nem abatimento, apenas um claro reconhecimento do estado. O estado é simplesmente observado e, então, deixado passar sem se agarrar aos desejáveis ou ressentir-se dos indesejáveis.

Conforme a contemplação se aprofunda, os conteúdos da mente tornam-se crescentemente rarefeitos. Voos

irrelevantes do pensamento, imaginação e emoção acalmam-se, a vigilância torna-se mais clara, a mente permanece atentamente consciente, assistindo seu próprio processo de vir-a-ser. Às vezes pode haver a aparência de um observador permanente por trás do processo, mas com a prática continuada, até mesmo esse observador aparente desaparece. A própria mente - a aparentemente sólida e estável mente - dissolve-se em um fluxo de citta que lampejam num vai-e-vem, momento a momento, vindo de parte alguma e indo a parte alguma, mas ainda assim continuando numa sequência sem interrupção.

#### **(4) A Contemplação dos Fenômenos (dhammānupassā)**

No contexto das Quatro Fundações da Vigilância, a polivalente palavra *dhammā* (aqui entendida no plural) tem dois significados interconectados com o que está exposto no sutta. Um significado é *cetasikas*, os fatores mentais, que são agora apreciados separadamente em seu próprio campo, ao contrário de como aquilo que dá cor aos estados da mente, como foi feito na contemplação prévia. O outro significado é de elementos da realidade, os componentes últimos da experiência tal como estruturados nos ensinamentos do Buddha. Para comunicar os dois sentidos, traduzimos *dhammā* como fenômenos, na falta de uma melhor alternativa. Mas isso não deveria ser tomado como implicando a existência de algum *noumenon* ou substância por trás dos fenômenos. O foco do ensinamento do Buddha sobre *anattā* ou não-ego, é que os componentes básicos da realidade são meros fenômenos (*suddha-dhammā*) ocorrendo sem qualquer suporte noumênico.

A seção do sutta sobre a contemplação dos fenômenos é dividida em cinco subseções, cada uma voltada para um diferente grupo de fenômenos: os cinco obstáculos, os cinco agregados, as seis bases sensoriais internas e as seis bases sensoriais externas, os sete fatores do despertar e as quatro

nobres verdades. Dentre esses, os cinco obstáculos e os sete fatores do despertar são *dhammā* no sentido estrito de fatores mentais, os outros são *dhammā* no sentido amplo de constituintes da realidade. (Na terceira seção, porém, sobre as bases sensoriais, há uma referência aos grilhões que surgem através dos sentidos; isso pode ser também incluído junto aos fatores mentais). No presente capítulo nos ocuparemos brevemente apenas dos dois grupos que podem ser considerados como *dhammā* no sentido de fatores mentais. Já mencionamos esses dois em relação ao Esforço Correto (Cap. V); agora os abordaremos em específica conexão com a prática da vigilância correta. Discutiremos os outros tipos de *dhammā* - os cinco agregados e os seis sentidos - no capítulo final, com relação ao desenvolvimento da sabedoria.

Os Cinco Obstáculos e os Sete Fatores da Iluminação requerem especial atenção porque eles são, respectivamente, os principais obstáculos e auxílios para a libertação. Os obstáculos - desejo sensorial, má-vontade, torpor e sonolência, agitação e preocupação e dúvida - geralmente tornam-se manifestos nos primeiros estágios da prática, logo depois que as expectativas iniciais e os distúrbios grosseiros decaem e as tendências sutis encontram a oportunidade de aparecer. Sempre que um dos obstáculos brota, sua presença deve ser notada; e quando se vai, uma observação de seu desaparecimento deve ser feita. Para assegurar que os obstáculos sejam mantidos sob controle, um elemento de compreensão é necessário: devemos entender como o obstáculo surge, como pode ser removido e como pode ser impedido de surgir no futuro [\[59\]](#).

Uma forma similar de contemplação é aplicada aos Sete Fatores da Iluminação: vigilância, investigação, energia, arrebatamento, tranquilidade, concentração e equanimidade. Quando qualquer um desses fatores surge,



sua presença deve ser notada. Então, depois de notada a sua presença, deve-se investigar para descobrir como ele surgiu e como pode ser perfeitamente desenvolvido [60]. Quando inicialmente afloram, os Fatores da Iluminação são fracos, mas com cultivo consistente, eles acumulam força. A vigilância inicia o processo contemplativo. Quando se torna bem estabelecida ela desperta a investigação, a qualidade inquisitiva da inteligência. A investigação, por sua vez, estimula a energia, a energia dá surgimento ao arrebatamento, o arrebatamento conduz à tranquilidade, a tranquilidade à concentração unifocada e a concentração à equanimidade. Então, o completo curso evolutivo da prática conducente à iluminação começa com a vigilância, que se mantém por todo o caminho como o poder regulador que assegura que a mente esteja clara, consciente e equilibrada.

## VII. CONCENTRAÇÃO CORRETA (*Sammā Samādhī*)

O oitavo fator do caminho é a concentração correta, em pāli, *sammā samādhī*. A concentração representa uma intensificação de um fator mental presente em todos os estados de consciência. Este fator, a unificação da mente (*citt'ekaggatā*), tem a função de unificar os outros fatores mentais na tarefa da cognição. É o fator responsável pelo aspecto de individuação da consciência, que garante que cada citta ou ato da mente permaneça centrado em seu objeto. A cada dado momento a mente deve estar ciente de alguma coisa — uma imagem, um som, um cheiro, um paladar, um toque ou um objeto mental. O fator de unificação mental une a mente e seus outros concomitantes na tarefa de estar ciente do objeto, enquanto que simultaneamente exercita a função de centralizar todos os elementos constituintes do ato cognitivo no objeto. A unificação da mente explica o fato de que, em qualquer ato de consciência, existe um ponto central de foco, na direção do qual todo o dado objetivo aponta desde sua periferia externa até seu núcleo interior.

Entretanto, *samādhī* é apenas um tipo particular de unificação da mente; ele não é equivalente à unificação da mente em sua totalidade. Um gourmet sentando-se para fazer uma refeição, um assassino prestes a matar sua vítima, um soldado no campo de batalha - todos eles agem com uma mente concentrada, mas sua concentração não pode ser caracterizada como *samādhī*. *Samādhī* é exclusivamente uma unificação saudável da mente, a concentração em um estado mental saudável. E, mesmo então, seu escopo é ainda mais estreito: não significa todas as formas de concentração saudável, mas somente a concentração intensificada que resulta de uma tentativa

deliberada de elevar a mente a um estado mais alto e mais purificado de percepção consciente.

Os comentários definem *samādhi* como a centralização da mente e dos fatores mentais correta e equilibradamente em um objeto. *Samādhi*, como concentração saudável, une o comumente disperso e espalhado fluxo de estados mentais para induzir uma unificação interior. As duas qualidades principais de uma mente concentrada são: a atenção ininterrupta a um objeto e a consequente tranquilidade das funções mentais, qualidades estas que a distinguem de uma mente não concentrada. A mente não treinada em concentração se move de maneira desordenada, a qual o Buddha compara ao movimento de um peixe se debatendo ao ser tirado da água e jogado na terra seca. Ela não consegue se manter fixa, pulando de uma ideia para outra, de um pensamento para outro, sem um controle interno. Uma mente assim distraída é também uma mente iludida. Sobrecarregada por preocupações e outras questões, uma presa constante das aflições, ela vê as coisas somente em fragmentos, distorcidas pelas ondas de pensamentos aleatórios. Por outro lado, a mente que tiver sido treinada em concentração é capaz de permanecer focada em seu objeto sem distrações. Tal liberdade em relação às distrações conduz adiante a uma suavidade e serenidade que tornam a mente um instrumento efetivo de penetração. Da mesma maneira que um lago que não é agitado por nenhuma brisa, a mente concentrada é um espelho confiável que reflete qualquer coisa que seja colocada diante dela como realmente é.

## **O Desenvolvimento da Concentração**

A concentração pode ser desenvolvida por meio de um dos seguintes métodos: como a meta de um sistema de prática direcionado expressamente para a obtenção de uma concentração profunda no nível de absorção; ou como o acompanhamento incidental do caminho com a intenção de

gerar insight. O primeiro método é chamado de desenvolvimento da serenidade (*samatha-bhāvanā*); o segundo é o desenvolvimento do insight (*vipassanā-bhāvanā*). Ambos os caminhos compartilham certos requisitos preliminares. Para ambos, a disciplina moral deve ser purificada, os vários impedimentos devem ser cortados, o meditante deve buscar a instrução adequada (preferencialmente de um professor pessoal), e deve residir em um local que conduza à prática. Uma vez que essas preliminares tenham sido preenchidas, o meditante no caminho da serenidade deve obter um objeto de meditação, algo para ser usado como um ponto focal para desenvolver a concentração [\[61\]](#).

Se o meditante tiver um professor qualificado, o professor provavelmente lhe indicará um objeto que julgue ser apropriado para o seu temperamento. Se ele não tiver um professor, terá que selecionar um objeto por si mesmo, talvez após alguma experimentação. Os manuais de meditação reúnem os objetos da meditação de serenidade em um grupo de quarenta, chamados de “locais de trabalho” (*kammaṭṭhāna*), uma vez que eles são os locais onde o meditante faz o trabalho da prática. Estes quarenta podem ser listados como segue:

*dez kasiṇas*

*dez objetos não atraentes (dasa asubhā)*

*dez recordações (dasa anussatiyo)*

*quatro estados sublimes (cattāro brahmavihārā)*

*quatro estados imateriais (cattāro ārūpā)*

*uma percepção (ekā saññā)*

*uma análise (eka vavaṭṭhāna).*

As kasiṇas são instrumentos que representam certas qualidades primordiais. Quatro representam os elementos primários – kasiṇas de terra, água, fogo e ar; quatro

representam cores - kasiņas azuis, amarelas, vermelhas e brancas; as outras duas são as kasiņas da luz e do espaço. Cada kasiņa é um objeto concreto representativo da qualidade universal que significa. Desta forma, uma kasiņa de terra seria um disco circular preenchido com argila. Para desenvolver a concentração sobre a kasiņa de terra, o meditante coloca o disco a sua frente, fixa seu olhar nele e contempla “terra, terra”. Um método semelhante é utilizado para as outras kasiņas, com as mudanças apropriadas para cada caso.

Os dez “objetos não atraentes” são cadáveres em diferentes estágios de decomposição. Esse objeto parece semelhante à contemplação da decadência na vigilância ao corpo e, na verdade, no passado, o local de cremação era recomendado como o mais apropriado para ambos. Entretanto, as duas meditações diferem em ênfase. No exercício da vigilância, o foco recai na aplicação do pensamento reflexivo, com a visão do corpo em decomposição servindo como um estímulo para se considerar a própria e inevitável morte e desintegração. Nesse exercício, o uso do pensamento reflexivo é desencorajado. Ao invés disso, o foco recai sobre uma fixação mental direcionada para o objeto, e quanto menos pensamento, melhor.

As dez recordações formam uma coleção variada. As primeiras três são meditações devocionais em relação às qualidades dos Três Tesouros - o Buddha, o Dhamma e a Sangha; elas usam, como sua base, fórmulas padrão presentes nos suttas. As próximas três recordações também se apoiam em fórmulas milenares: as meditações sobre a moralidade, a generosidade e sobre o potencial das qualidades divinas em nós mesmos. A seguir vem a contemplação da morte, a contemplação da natureza não atraente do corpo, a vigilância por meio da respiração e, por último, a recordação da paz, uma meditação discursiva sobre o Nibbāna.

Os quatro estados sublimes ou “moradas divinas” são as atitudes sociais direcionadas externamente - bondade amorosa, compaixão, alegria apreciativa e equanimidade - que se transformam em irradiações universais, as quais são gradualmente estendidas em amplitude até que envolvam todos os seres vivos. Os quatro estados imateriais são as bases objetivas de determinados níveis profundos de absorção: a base do espaço infinito, a base da consciência infinita, a base do nada e a base da nem-percepção-nem-não-percepção. Eles se tornam acessíveis como objetos somente para aqueles que já são bem treinados na concentração. A “uma percepção” é a percepção da repulsividade quanto à comida, um tópico discursivo que tem a intenção de reduzir o apego aos prazeres do paladar. A “uma análise” é a contemplação do corpo em termos dos quatro elementos primários, já discutidos no capítulo sobre vigilância correta.

Quando tal variedade de tópicos de meditação é apresentada, o meditante aspirante sem professor pode ficar na dúvida quanto a qual escolher. Os manuais dividem os quarenta tópicos de acordo com o quanto estão adequados a diferentes tipos de personalidade. Desta forma, os objetos não atraentes e a contemplação das partes do corpo são julgados como sendo mais apropriados para o tipo cheio de paixão; a meditação sobre a bondade amorosa mais apropriada para uma personalidade que tenha muito ódio; a meditação sobre as qualidades da Tríplice Gema a mais efetiva para um tipo devocional, etc. Entretanto, para propósitos práticos, o iniciante na meditação pode geralmente ser aconselhado a começar com um objeto simples, que ajude a reduzir o pensamento discursivo. A distração mental causada pela inquietude e por pensamentos aleatórios é um problema comum enfrentado por pessoas de todos os diferentes tipos de caráter. Assim sendo, um meditante de qualquer

temperamento pode se beneficiar de um objeto que promova uma redução de velocidade e um aquietamento do processo de pensamento. O objeto geralmente recomendado por sua eficácia em limpar a mente de pensamentos soltos é a concentração na respiração, a qual pode, portanto, ser sugerida como tópico mais apropriado para os iniciantes, bem como para os veteranos que estejam buscando uma abordagem direta para a concentração profunda. Uma vez que a mente se aquiete e que os padrões de pensamento se tornem mais fáceis de serem observados, pode-se então fazer uso de outros objetos para lidar com problemas específicos que surjam: a meditação sobre a bondade amorosa pode ser usada para se opor à raiva e à malevolência; a contemplação das partes do corpo para enfraquecer o forte desejo sensual; a recordação do Buddha para inspirar fé e devoção; a meditação sobre a morte para trazer à tona um senso de urgência. A capacidade de selecionar o objeto apropriado à situação requer habilidade, mas essa habilidade se desenvolve através da prática, com frequência simplesmente por meio de tentativa e erro.

### **Os Estágios da Concentração**

A concentração não é obtida imediatamente, mas sim em estágios. Para possibilitar que nossa exposição cubra todos os estágios da concentração, iremos considerar o caso de um meditante que segue todo o caminho da meditação da serenidade, do começo ao fim, e que fará progresso muito mais rapidamente do que o meditante típico provavelmente fará.

Após receber seu tópico de meditação de um professor, ou selecioná-lo por si mesmo, o meditante se retira para um local silencioso. Lá ele assume a postura correta de meditação - as pernas cruzadas confortavelmente, a parte superior do corpo reta e ereta, mãos colocadas uma sobre a outra no colo, a cabeça mantida firme, a boca e os olhos

fechados (a menos que uma kasiņa ou outro objeto visual seja utilizado), a respiração fluindo natural e regularmente pelas narinas. Então, ele foca sua mente no objeto e nele tenta mantê-la, fixa e alerta. Se a mente divaga, ele nota rapidamente, segura-a e a traz de volta gentil mas firmemente para o objeto, repetindo esse processo tantas vezes quanto forem necessárias. Esse estágio inicial é chamado de concentração preliminar (*parikkamma-samādhi*), e o objeto, o sinal preliminar (*parikkamma-nimitta*).

Uma vez que a euforia inicial se acalma e a mente começa a se acomodar à prática é provável que os cinco obstáculos surjam, borbulhando das profundezas. Às vezes eles aparecem como pensamentos, às vezes como imagens, às vezes como emoções obsessivas: explosões de desejo, raiva e ressentimento, mente pesada, agitação, dúvidas. Os obstáculos estabelecem uma forte barreira, mas com paciência e esforço contínuo, eles podem ser vencidos. Para conquistá-los, o meditante terá que ser habilidoso. Às vezes, quando um determinado obstáculo se torna forte, o meditante talvez tenha que deixar de lado seu objeto primário de meditação e escolher outro expressamente oposto ao obstáculo. Outras vezes, ele terá que persistir com o seu objeto primário apesar dos solavancos ao longo da estrada, trazendo sua mente de volta ao objeto repetidas vezes.

À medida que ele continua se esforçando ao longo do caminho da concentração, seu esforço ativa cinco fatores mentais que vêm em seu auxílio. Esses fatores estão presentes de forma intermitente na consciência comum não direcionada, mas lá lhes falta um laço unificador e, desta forma, não desempenham nenhum papel em especial. Entretanto, quando ativados pelo trabalho da meditação, estes Cinco Fatores aumentam seu poder, se conectam entre si e movimentam a mente na direção do *samādhi*, o



qual eles irão governar como os “fatores de jhāna”, os fatores da absorção (*jhānaṅga*). Colocados em sua ordem usual, os cinco são: aplicação inicial da mente (*vitakka*), aplicação sustentada da mente (*vicāra*), arrebatamento (*pīti*), felicidade (*sukha*) e unificação da mente (*ekaggatā*).

A *aplicação inicial da mente* faz o trabalho de direcioná-la para o objeto. Ela pega a mente, levanta-a e a conduz para o objeto da mesma maneira que se dirige um prego através de um bloco de madeira. Isso feito, a *aplicação sustentada da mente* ancora a mente no objeto, mantendo-a lá através de sua função de exame. Para esclarecer a diferença entre esses dois fatores, a aplicação inicial é comparada ao bater de um sino, a aplicação sustentada à reverberação do sino. *Arrebatamento*, o terceiro fator, é o deleite e a alegria que acompanham um interesse favorável no objeto, enquanto que a *felicidade*, o quarto fator, é o sentimento prazeroso que acompanha a concentração bem-sucedida. Uma vez que o arrebatamento e a felicidade compartilham qualidades semelhantes, eles tendem a ser confundidos um com a outra, mas os dois não são idênticos. A diferença entre eles é ilustrada se compararmos o arrebatamento à alegria de um cansado viajante do deserto que vê um oásis ao longe, e a felicidade ao seu prazer quando bebe do açude e descansa à sombra. O quinto e último fator de absorção é a *unificação da mente*, o qual tem a função principal de unificar a mente no objeto [\[62\]](#).

Quando a concentração é desenvolvida, esses cinco fatores surgem e se contrapõem aos cinco obstáculos. Cada fator de absorção se opõe a um obstáculo específico. A aplicação inicial da mente, por meio de seu trabalho de levantar a mente até o objeto, se contrapõe ao torpor e à sonolência. A aplicação sustentada, por ancorar a mente no objeto, afasta a dúvida. O arrebatamento cala a malevolência; a felicidade exclui a inquietude e a preocupação; e a unificação da mente se contrapõe ao desejo sensorial, o fator mais

tentador para a distração. Desta forma, com o fortalecimento dos fatores de absorção, os obstáculos perdem a força e cedem. Eles ainda não foram eliminados – isso só pode ser obtido pela sabedoria, a terceira divisão do caminho – mas foram reduzidos a um estado de latência onde não podem impedir o avanço em direção à concentração.

Ao mesmo tempo em que os obstáculos estão sendo vencidos internamente pelos fatores de jhāna, pelo lado do objeto certas mudanças também estão ocorrendo. O objeto original da concentração, o sinal preliminar, é um objeto físico grosseiro; no caso de uma kasiṇa, é um disco que representa o elemento ou a cor escolhida; no caso da concentração na respiração, a sensação de toque da respiração, etc. Entretanto, quando a concentração se torna mais forte, o objeto original dá lugar a outro objeto chamado de “sinal de aprendizagem” (*uggaha-nimitta*). Para uma kasiṇa isto será uma imagem mental do disco vista tão claramente na mente quanto o objeto original era com os olhos; para a respiração será uma imagem reflexa surgida da sensação de toque das correntes de ar se movimentando pelas narinas.

Quando o sinal de aprendizagem aparece, o meditante abandona o sinal preliminar e fixa sua atenção no novo objeto. No devido tempo, mais um objeto irá emergir do sinal de aprendizagem. Esse objeto, chamado de “sinal parelho” (*paṭibhāga-nimitta*), é uma imagem mental purificada, muitas vezes mais brilhante e mais clara do que o sinal de aprendizagem. O sinal de aprendizagem é comparado à lua vista atrás de uma nuvem, o sinal parelho à lua “liberta” da nuvem. Simultaneamente com o surgimento do sinal parelho, os cinco fatores de absorção bloqueiam os cinco obstáculos, e a mente entra num estágio de concentração chamado de *upacāra-samādhi*, “concentração de acesso”. Aqui, na concentração de

acesso, a mente está se aproximando da absorção. Ela já entrou na “vizinhança” (um possível significado de *upacāra*) da absorção, mas ainda é necessário mais trabalho para que ela se torne completamente imersa no objeto, a marca que define a absorção.

Com a continuidade da prática, os fatores de concentração ganham força e levam a mente à absorção (*appanā-samādhī*). Da mesma maneira que com a concentração de acesso, a absorção toma o sinal parelho como objeto. Os dois estágios da concentração não são diferenciados nem pela ausência das barreiras nem pelo sinal parelho como objeto; esses são comuns a ambos. O que os diferencia é a força dos fatores de *jhāna*. Na concentração de acesso, os fatores de *jhāna* estão presentes, mas lhes faltam força e firmeza. Por essa razão, a mente nesse estágio é comparada a uma criança que recém aprendeu a caminhar: ela dá alguns passos, cai, levanta, caminha mais um pouco, e cai novamente. Mas a mente em absorção é como um homem que quer caminhar: ele simplesmente levanta e caminha reto à frente, sem hesitação.

A concentração no estágio de absorção é dividida em oito níveis, cada um marcado por uma maior profundidade, pureza e sutileza do que o anterior. Os primeiros quatro formam um grupo chamado de quatro *jhānas*, uma palavra que é melhor não ser traduzida por falta de um equivalente adequado, embora possa ser traduzida, em um sentido informal, como “absorção meditativa” [63]. Os outros quatro também formam um grupo, os quatro estados imateriais (*ārūppā*). Os oito devem ser atingidos em ordem progressiva, sendo que atingir qualquer um dos níveis posteriores depende de se dominar o nível imediatamente anterior.

Os Quatro *Jhānas* formam a definição textual e usual da concentração correta. Assim o Buddha diz:

“E o que, monges, é a concentração correta? Aqui, apartados dos prazeres dos sentidos, apartados dos estados maléficos, um monge entra e permanece no primeiro jhāna, o qual é acompanhado pela aplicação inicial e sustentada da mente, e preenchido com o arrebatamento e a felicidade nascidos da reclusão.

Então, com a diminuição da aplicação inicial e sustentada da mente, por obter confiança interna e unificação mental, ele entra e permanece no segundo jhāna, o qual é livre da aplicação inicial e sustentada, mas é preenchido com arrebatamento e felicidade nascidos da concentração.

Com a diminuição do arrebatamento ele permanece na equanimidade, vigilante e compreendendo de forma clara: e ele experiencia em seu próprio ser aquele prazer a respeito do qual os nobres dizem: “Vive feliz aquele que é equânime e vigilante” - assim, ele entra e permanece no terceiro jhāna.

Com o abandono do prazer e da dor e com o desaparecimento prévio da alegria e do pesar, ele entra e permanece no quarto jhāna, o qual possui nem-prazer-nem-dor e a pureza da vigilância devida à equanimidade.

Isso, monges, é a concentração correta” [\[64\]](#)

Os quatro jhānas se diferenciam pelos fatores que os compõem. O primeiro jhāna é constituído pelo grupo original de cinco fatores de absorção: aplicação inicial, aplicação sustentada, arrebatamento, felicidade e unificação da mente. Após atingir o primeiro jhāna, o meditante é aconselhado a adquirir a maestria sobre ele. Por um lado, ele não deve cair em complacência pelo que atingiu e negligenciar a prática sustentada; por outro lado,

ele não deve se tornar confiante demais e correr para atingir o próximo jhāna. Para dominar completamente o jhāna, o meditante deve entrar nele repetidas vezes, e aperfeiçoar sua habilidade nele, até que possa atingi-lo, permanecer nele, sair dele e revê-lo sem qualquer problema ou dificuldade.

Após obter a maestria completa do primeiro jhāna, o meditante então considera que seu feito tem certos defeitos. Embora o jhāna certamente seja muito superior à consciência ordinária dos sentidos, mais pacífico e prazeroso, ele ainda está próximo desta, e não está apartado dos obstáculos. Além disso, dois de seus fatores, a aplicação inicial e a aplicação sustentada aparecem, com o tempo, como sendo grosseiros e não tão refinados quanto os outros fatores. A seguir, o meditante renova sua prática de concentração com o objetivo de superar a aplicação inicial e sustentada. Quando suas faculdades amadurecem, esses dois fatores diminuem e ele entra no segundo jhāna. Esse jhāna é composto de somente três fatores: arrebatamento, felicidade e unificação da mente. Ele também contém uma multiplicidade de outros elementos constituintes, sendo a confiança da mente o que mais se destaca.

No segundo jhāna a mente se torna mais tranquila e mais completamente unificada. Entretanto, mesmo esse estado parece grosseiro quando dominado completamente, uma vez que ele inclui o arrebatamento, um fator estimulante que propicia a excitação. Então, o meditante inicia novamente o curso de seu treinamento, desta vez decidido a superar o arrebatamento. Quando o arrebatamento se desfaz, ele entra no terceiro jhāna. Aqui há somente dois fatores de absorção, a felicidade e a unificação da mente, enquanto que alguns outros estados auxiliares começam a ascender, mais notadamente a vigilância, a clara compreensão e a equanimidade. Ainda assim, o meditante

percebe, esse objetivo é imperfeito, no sentido de que ele contém a sensação de felicidade, a qual é grosseira quando comparada à sensação neutra, uma sensação que não é nem prazerosa nem dolorosa. Dessa forma, ele se esforça para ir além até mesmo da sublime felicidade do terceiro jhāna. Quando consegue, ele entra no quarto jhāna, o qual é definido por dois fatores - unificação da mente e sensação neutra - e possui uma vigilância especialmente pura devido ao alto grau de equanimidade.

Além dos quatro jhānas se encontram os quatro estados imateriais, níveis de absorção nos quais a mente transcende até a percepção mais sutil de imagens visualizadas que ainda persistem às vezes nos jhānas. Os estados imateriais não são obtidos pelo refinamento de fatores mentais como são os jhānas, mas sim pelo refinamento de objetos, pela substituição de um objeto relativamente grosseiro por outro mais sutil. As quatro realizações são nomeadas de acordo com seus respectivos objetos: a base do espaço infinito, a base da consciência infinita, a base do nada e a base da nem-percepção-nem-não-percepção [65]. Esses estados representam níveis de concentração tão sutis e remotos que tornam difícil uma explicação verbal clara. O último dos quatro se situa no ápice da concentração mental; é o grau máximo e absoluto de unificação possível para a consciência. Entretanto, ainda assim, essas absorções alcançadas pelo caminho da meditação da serenidade, embora muito exaltadas, ainda carecem da sabedoria do insight e, portanto, não são suficientes ainda para se obter a libertação.

Os tipos de concentração discutidos até aqui surgem pela fixação da mente em um único objeto, com a exclusão de outros objetos. Entretanto, além desses, há outro tipo de concentração, que não depende de restringir a amplitude da consciência. Ela é chamada de “concentração momentânea” (*khaṇika-samādhi*). Para desenvolver a

concentração momentânea o meditante não tenta excluir deliberadamente a multiplicidade de fenômenos de seu campo de atenção. Ao invés disso, ele simplesmente direciona a vigilância para os mutáveis estados do corpo e da mente, observando qualquer fenômeno que ocorra; a tarefa é manter uma consciência contínua de qualquer coisa que entre no campo da percepção, não se fixando em nenhuma delas. À medida que continua com sua observação, a concentração se torna mais forte a cada momento, até que se estabeleça, em um foco único, no fluxo constantemente mutável de eventos. Apesar da mudança de objeto, a unificação mental permanece constante e, no devido tempo, adquire uma força capaz de impedir os obstáculos em um grau idêntico àquele da concentração de acesso. Essa concentração fluida e móvel é desenvolvida pela prática das quatro fundações da vigilância, que é praticada ao longo do caminho do insight; quando suficientemente forte, ela propicia a penetração no último estágio do caminho, o surgimento da sabedoria.

## VIII. O DESENVOLVIMENTO DA SABEDORIA

Embora a concentração correta ocupe o último lugar na sequência de exposição dos fatores do Nobre Caminho Óctuplo, a concentração em si não marca a culminação do caminho. A realização da concentração torna a mente calma e estável, unifica seus concomitantes, torna acessível amplos vislumbres de êxtase, serenidade e poder. Mas por si só não basta para alcançar a mais elevada realização, a libertação dos laços do sofrimento. Alcançar o fim do sofrimento demanda que o Caminho Óctuplo seja transformado em um instrumento de descoberta que será usado para gerar o insight revelador da realidade última dos fenômenos. Isso requer o trabalho conjunto dos oito fatores e, desta forma, uma nova mobilização de perspectiva correta e intenção correta. Até esse ponto estes primeiros dois fatores do caminho cumpriram só uma função preliminar. Agora eles têm que ser retomados e elevados a um nível superior. A perspectiva correta tornar-se-á uma visão direta e penetrante da real natureza do fenômeno, previamente apreendida apenas conceitualmente; a intenção correta tornar-se-á a verdadeira renúncia às impurezas nascida de uma profunda compreensão.

Antes de nos voltarmos para o desenvolvimento da sabedoria, será útil questionar por que a concentração não é adequada para a aquisição da libertação. A concentração não basta para trazer a libertação porque não toca as impurezas em seu nível fundamental. O Buddha ensina que as impurezas estão estratificadas em três camadas: o estágio de tendências latentes, o estágio de manifestação e o estágio de transgressão. O mais profundamente arraigado é o nível de tendência latente (*anusaya*), onde a impureza meramente permanece dormente sem mostrar qualquer



atividade. O segundo nível é o de manifestação (*pariyuṭṭhāna*), onde uma impureza, pelo impacto de algum estímulo, surge sob a forma de pensamentos, emoções e volições insalubres. Então, no terceiro nível, a impureza vai além de uma manifestação puramente mental no sentido de motivar alguma ação insalubre de corpo ou fala. Conseqüentemente, este nível é chamado de fase de transgressão (*vītikkama*).

As três divisões do Nobre Caminho Óctuplo proveem a salvaguarda contra o triplo conjunto das impurezas. O primeiro, o treino em disciplina moral, restringe as ações insalubres corporais e verbais e, assim, impede as impurezas de alcançar a fase de transgressão. O treinamento em concentração provê a proteção contra a fase de manifestação. Ela remove as impurezas já manifestas e protege a mente da continuidade daquele fluxo. Mas, mesmo que ainda a concentração possa ir fundo em completa absorção, isso não atinge a fonte básica das impurezas – as tendências latentes que estão dormentes no continuum mental. Contra isso a concentração é impotente, visto que suas raízes requerem mais que a calma mental. O que requerem, além da calma e da serenidade da mente unificada é sabedoria (*paññā*), uma penetrante visão do fenômeno em seu fundamental modo de ser.

Só a sabedoria pode extirpar as tendências latentes e suas raízes por que a parte mais fundamental do grupo, a que nutre as outras e as mantém é a ignorância (*avijjā*), e a sabedoria é o antídoto para a ignorância. Apesar da forma verbal negativa “desconhecimento”, a ignorância não é efetivamente uma negativa, uma mera privação do conhecimento correto. Ela é, ao invés disso, um fator mental insidioso e volátil trabalhando incessantemente e se imiscuindo por toda parte em nossa vida interior. Ela distorce a cognição, domina a vontade, e determina toda a qualidade de nossa existência. Como diz o Buddha: “O

elemento da ignorância é, de fato, um elemento poderoso” (SN 14:13).

No nível cognitivo, que é a sua mais básica esfera de operação, a ignorância se infiltra em nossas percepções, pensamentos e visões de forma que interpretamos mal nossa experiência, revestindo-a com múltiplas camadas de ilusão. As mais importantes dessas ilusões são três: ver permanência na impermanência, ver satisfação no insatisfatório e ver um eu no que não tem eu [66]. Dessa forma, tomamos a nós e ao nosso mundo como sólidos, estáveis, entidades permanentes, a despeito das onipresentes lembranças de que tudo está sujeito à mudança e destruição. Entendemos que temos um direito inato ao prazer, e dirigimos nossos esforços para o aumento e intensificação de nosso prazer com um antecipatório fervor não intimidado pelos repetidos encontros com a dor, desapontamento e frustração. E nós nos percebemos como eus auto-suficientes, apegando-nos às várias ideias e imagens que formamos de nós mesmos como a incontestável verdade de nossa identidade.

Enquanto que a ignorância obscurece a verdadeira natureza das coisas, a sabedoria remove os véus da distorção, nos habilitando a ver o fenômeno em seu fundamental modo de ser, com a vivacidade da percepção direta. O treino em sabedoria é centrado no desenvolvimento do insight (*vipassanā-bhāvanā*), uma profunda e abrangente visão do interior da natureza da existência, que sonda a verdade de nosso ser na única esfera em que é diretamente acessível para nós, que é em nossa própria experiência. Normalmente estamos imersos em nossa própria experiência, tão completamente identificados com ela que não a compreendemos. Nós a vivemos, mas falhamos em compreender sua natureza. Devido a esta cegueira a experiência vem a ser mal interpretada, tomada sob as ilusões de permanência, felicidade e eguidade. Dessas

distorções cognitivas, a mais profundamente fundamentada e resistente é a ilusão do eu, a ideia de que o núcleo de nosso ser está lá, um verdadeiramente estabelecido “eu” com o qual somos essencialmente identificados. Essa noção de eu, o Buddha ensina, é um erro, uma mera suposição carente de referência real. Porém, ainda que uma mera suposição, a ideia de um eu não é livre de consequências. Pelo contrário, ela implica em consequências bastante calamitosas. Porque fazemos da visão do eu a perspectiva pela qual vivenciamos o mundo, nossas mentes dividem tudo em dualidades de “eu” e “não-eu”, em o que é “meu” e “não-meu”. Então, presos nessa dicotomia, caímos vítimas das impurezas que elas criam, dos impulsos para agarrar e destruir, e finalmente do sofrimento que inevitavelmente se segue.

Para nos libertarmos de toda corrupção e sofrimento, a ilusão de um eu que as sustente deve ser dispersada, demolida pela realização do não-eu. Esta é precisamente a tarefa indicada para o desenvolvimento da sabedoria. O primeiro passo ao longo do caminho de desenvolvimento é analítico. No propósito de desenraizar a visão de um eu, o campo da experiência deve ser disposto em grupos de fatores que são, então, metodicamente investigados a fim de averiguar-se que nenhum deles, isoladamente ou em conjunto, podem ser tomados por um eu. Este tratamento analítico da experiência, tão característico do mais alto escopo da psicologia filosófica budhista, não almeja sugerir que a experiência, tal como um relógio ou um carro, possa ser reduzida a uma aglomeração acidental de partes separáveis. A experiência tem uma unidade irreduzível, mas essa unidade é funcional ao invés de substancial; não requer o postular de um eu unificado em separado dos fatores, retendo sua identidade como uma constante dentro do fluxo incessante.

O método de análise mais frequentemente aplicado é aquele dos Cinco Agregados do Apego (*pañc'upādānakkhandhā*); forma material, sensações, percepções, atividades volitivas e consciência [67]. Forma material constitui o lado material da existência; o organismo corpóreo com suas faculdades dos sentidos e objetos externos de cognição. Os outros quatro agregados constituem o lado mental. Sensações proveem o tom afetivo, a percepção o fator de notar e identificar, as atividades volitivas os elementos volicionais e emotivos, e a consciência a percepção básica essencial da completa ocorrência experiencial. A análise dos cinco agregados cimenta o caminho para uma tentativa de ver a experiência apenas em termos de seus fatores constituintes, sem cair em referências implícitas a um eu não encontrável. Obter essa perspectiva requer o desenvolvimento de intensa observação vigilante, agora aplicada à quarta fundação, a contemplação dos fatores da existência (*dhammānupassanā*). O discípulo estabelecer-se-á na contemplação dos cinco agregados, seu surgimento e cessação:

O discípulo estabelece-se na contemplação dos fenômenos, ou seja, dos cinco agregados do apego. Ele conhece o que é a forma material, como surge e como cessa; conhece o que é a sensação, como surge e como cessa; conhece o que é a percepção, como surge e como cessa; conhece o que são as atividades volitivas, como surgem e como cessam; conhece o que é a consciência, como surge e como cessa [68].

Ou o discípulo pode, ao invés, basear sua contemplação nas seis esferas internas e externas de experiência dos sentidos que são as seis faculdades sensoriais e seus objetos

correspondentes, também tomando nota dos “grilhões” ou impurezas que surgem de tais contatos sensoriais.

O discípulo estabelece-se na contemplação do fenômeno, ou seja, das seis bases dos sentidos, internas e externas. Ele conhece o olho e as formas, o ouvido e os sons, o nariz e os odores, a língua e os sabores, o corpo e os tangíveis, a mente e os objetos mentais; e ele conhece tão bem quanto os grilhões que surgem na dependência deles. Ele compreende como os grilhões não surgidos, surgem, como os grilhões já surgidos são abandonados e como os grilhões já abandonados não surgirão novamente no futuro [\[69\]](#).

A visão do eu é posteriormente atenuada pelo exame dos fatores da existência, não analiticamente, mas em termos de sua estrutura relacional. A investigação revela que os agregados existem somente em dependência de condições. Nada no grupo desfruta da absoluta autossuficiência de um ser atribuída ao “eu” assumido. Quaisquer fatores do complexo corpo/mente, como já visto, têm surgimento dependente, atados por uma vasta rede de eventos que se estende além deles mesmos temporal e espacialmente. O corpo, por exemplo, tem surgimento por meio da união do esperma com o óvulo e subsiste na dependência de comida, água e ar. Sensação, percepção e atividades volitivas ocorrem na dependência do corpo com suas faculdades dos sentidos. Requerem um objeto, a consciência correspondente e o contato do objeto com a consciência por meio das faculdades sensoriais. A consciência, por sua vez, depende do organismo senciente e de toda a coleção de fatores mentais co-emergentes. Todo o processo de formação, além disso, surgiu de vidas prévias neste ciclo particular de existências e herdou todo kamma acumulado nessas existências anteriores. Desta forma, nada possui

uma existência autossuficiente. Todo fenômeno condicionado existe de forma relacional, condicionada e dependente de outras coisas.

Os dois passos acima - a análise dos fatores e o discernimento das relações - ajuda a romper a aderência intelectual à ideia de eu, mas carecem de poder suficiente para destruir o arraigado apego ao eu sustentado pela percepção errônea. Desenraizar essa sutil forma de apego ao eu requer uma percepção neutralizadora: o direto insight do vazio, a natureza sem eu dos fenômenos. Tal insight é gerado pela contemplação dos fatores da existência em termos de suas três características universais - impermanência (*aniccatā*), insatisfatoriedade (*dukkhatā*) e ausência de eu (*anattatā*). Geralmente, a primeira das três características a ser discernida é a impermanência, que no nível do insight não significa meramente que todas as coisas eventualmente chegam a um fim. Neste nível, significa algo mais profundo e penetrante, a saber, que fenômenos condicionados estão em constante processo, ocorrências que se dispersam e perecem quase simultaneamente a seu surgimento. Os objetos estáveis que aparecem aos sentidos revelam-se como laços de formações momentâneas (*saṅkhārā*); a pessoa postulada pelo senso comum dissolve-se em uma corrente feita de dois fluxos entrelaçados - um fluxo de eventos materiais, o agregado da forma material, e um fluxo de eventos mentais, os outros quatro agregados.

Quando a impermanência é vista, o insight em relação às outras duas características segue próximo. Considerando que os agregados estão constantemente se dispersando, nós não podemos depositar neles nossas esperanças de qualquer satisfação duradoura. Quaisquer expectativas que tenhamos neles estão fadadas a se partirem por sua inevitável mudança. Assim, quando vistos por meio do insight, eles são *dukkha*, insatisfatoriedade, no sentido mais

profundo. Então, como os agregados são impermanentes e insatisfatórios, eles não podem ser tomados como um eu. Se fossem um eu, ou pertencentes a um eu, seríamos capazes de controlá-los e vergá-los a nossa vontade, torná-los fontes de perpétua felicidade. Mas longe de sermos capazes de exercer tal domínio, nós os encontramos como fontes de dor e decepção. Desde que eles não são sujeitos ao controle, estes mesmos fatores do nosso ser são *anattā*: um não-eu, não pertencentes a um eu, apenas um vazio, fenômenos sem um possuidor que ocorrem na dependência de condições.

Quando adentrado o caminho da prática do insight, os oito fatores do caminho são carregados de uma intensidade desconhecida anteriormente. Eles ganham vigor e fundem-se numa unidade de um coeso caminho em direção à meta. Na prática do insight todos os oito fatores e três treinamentos co-existem; cada um apoiando todos os outros; cada um dando sua contribuição única à tarefa. Os fatores da disciplina moral mantêm as tendências de transgressão em cheque com tamanho cuidado que até mesmo o pensamento de conduta fora da ética não surge. Os fatores do grupo da concentração mantêm a mente firmemente fixada sobre o fluxo do fenômeno, contemplando tudo o que surge com impecável precisão, livre do esquecimento e distração. A perspectiva correta, como a sabedoria do insight, cresce continuamente mais afiada e mais profunda; a intenção correta exhibe imparcialidade e firmeza de propósito dando um sereno equilíbrio a todo o processo de contemplação.

A meditação do insight toma como seu campo objetivo as “atividades volitivas condicionadas” (*saṅkhārā*) incluídas nos cinco agregados. Sua tarefa é descobrir suas características essenciais: as três características da impermanência, insatisfatoriedade e não-eu. Porque isso ainda tem a ver com o mundo dos eventos condicionados, o

Caminho Óctuplo, neste estágio de insight, é chamado de via mundana (*lokiyamagga*). Essa designação não implica que o caminho do insight concerne a metas mundanas, com realizações que recaem no âmbito do saṃsāra. Ele aspira à transcendência, conduz a libertação, mas seu campo objetivo de contemplação ainda refere-se ao mundo condicionado. Porém, essa contemplação mundana do condicionado serve como veículo para alcançar o incondicionado, para atingir o supramundano. Quando a meditação do insight alcança seu cume, quando compreende completamente impermanência, insatisfatoriedade e não-eu de todas as formações, a mente rompe através do condicionado e realiza o incondicionado, Nibbāna. Vê-se o Nibbāna com a visão direta, torna-o um objeto de realização direta.

O romper a fronteira para o incondicionado é alcançado por um tipo de consciência ou evento mental chamado de via supramundana (*lokuttaramagga*). A via supramundana ocorre em quatro estágios, quatro “vias supramundanas”, cada qual sinalizando um nível de realização mais profundo e fomentando um grau mais pleno de libertação, sendo a quarta e última a completa libertação. As quatro vias podem ser alcançadas em proximidade uma da outra - para aqueles com faculdades extraordinariamente aguçadas, até em uma mesma sessão - ou (como é o caso mais típico) elas podem acontecer espaçadamente pelo tempo, até em muitas vidas [70]. As vias supramundanas compartilham a penetração das Quatro Nobres Verdades. Elas as entendem, não conceitual, mas intuitivamente. Elas as captam através da visão, observando-as com a certeza autoconfirmativa de serem as invariáveis verdades da existência. A visão das verdades que elas apresentam é completa em um único momento. As quatro verdades não são compreendidas em sequência, como no estágio de reflexão em que o pensamento é o instrumento de compreensão. Elas são



vistas simultaneamente: ver uma verdade com a via é ver todas elas.

Enquanto a via penetra as quatro verdades, a mente exercita quatro funções simultâneas, cada uma considerando uma verdade. Ela plenamente compreende a verdade do sofrimento, vendo toda a existência condicionada como estampada com a marca da insatisfatoriedade. Ao mesmo tempo em que o apego é abandonado, ela corta por através da massa de egotismo e desejo que repetidamente dá à luz o sofrimento. Novamente, a mente realiza a cessação, o elemento imortal, Nibbāna, agora presente diante de nosso olho interior. E, em quarto lugar, a mente desenvolve o Nobre Caminho Óctuplo, cujos oito fatores emergem dotados de tremendo poder, atingindo o status supramundano: perspectiva correta como a visão direta do Nibbāna, intenção correta como a aplicação da mente em direção ao Nibbāna, a tríade dos fatores éticos como a checagem à transgressão moral, esforço correto como a energia na consciência da via, correta vigilância como o fator da conscientização, e concentração correta como a mente unifocada. Esta habilidade da mente em desenvolver quatro funções no mesmo momento é comparada à habilidade de uma vela de simultaneamente queimar o pavio, consumir a cera, dispersar a escuridão e prover a luz [\[71\]](#).

As vias supramundanas têm a tarefa especial de erradicar as impurezas. Antes do atingimento das vias, nos estágios de concentração e mesmo na meditação do insight, as impurezas não estavam eliminadas, mas apenas debilitadas, controladas e suprimidas pelo treinamento das faculdades mentais mais elevadas. Sob a superfície, elas continuavam a permanecer na forma de tendências latentes. Mas quando os caminhos supramundanos são alcançados, o trabalho de erradicação começa.

Em seu papel de nos atar ao ciclo do vir-a-ser, as impurezas são classificadas num grupo de dez “grilhões” (*saṃyojana*) como segue: (1) crença na personalidade, (2) dúvida, (3) apego a regras e rituais, (4) desejo sensorial, (5) aversão, (6) desejo pela existência material sutil, (7) desejo pela existência imaterial, (8) presunção, (9) inquietação e (10) ignorância. Cada uma das quatro vias supramundanas elimina certa camada de impurezas. A primeira, a via do entrar-na-correnteza (*sotāpatti-magga*), elimina os primeiros três grilhões, os mais grosseiros do grupo, elimina-os de modo que jamais surgem novamente. “Crença na personalidade” (*sakkāya-diṭṭhi*), a visão de um eu verdadeiramente existente nos cinco agregados, é eliminada uma vez que se vê a natureza sem eu de todos os fenômenos. A dúvida é eliminada porque se compreende a verdade proclamada pelo Buddha, vendo por si mesmo, e assim nunca mais poder ser pego pela incerteza. E o apego a regras e rituais é removido uma vez que se conhece que a libertação só pode ser alcançada pela prática do Caminho Óctuplo, não por meio de rígido moralismo ou observâncias cerimoniais.

A via é seguida imediatamente por outro estado de consciência supramundana conhecido como fruição (*phala*), que resulta do trabalho de eliminação das impurezas da via. Cada via é seguida por sua própria fruição, nos quais, por breves momentos, a mente desfruta da paz e bem-aventurança do Nibbāna antes de decair novamente ao nível mundano de consciência. A primeira fruição é a fruição de entrar-na-correnteza, e a pessoa que obteve a experiência dessa fruição torna-se um “entrante-na-correnteza” (*sotāpanna*). Ela entrou na correnteza do Dhamma que a levará à libertação final. Ela está destinada à libertação e não pode mais decair novamente nas formas da ignorância mundana. Ela certamente ainda possui impurezas remanescentes em sua constituição mental, e

isso pode ainda acompanhá-la pelo longo tempo de sete vidas até chegar à meta final, mas ela obteve a realização essencial necessária para alcançar essa meta e não há nenhuma forma pela qual ela possa se desviar.

Um praticante entusiástico com faculdades aguçadas, depois de alcançar o entrar-na-correnteza, não relaxa em seu esforço, mas aplica mais energia para completar todo o caminho tão rapidamente quanto possível. Ele retoma a sua prática de contemplação do insight, passa pelos ascendentes estágios de conhecimento-insight e, em tempo, alcança a segunda via, a via do uma-vez-retornante (*sakadāgāmi-magga*). Essa via supramundana não erradica totalmente nenhum dos grilhões, mas atenua as raízes da ganância, aversão e ignorância. Seguindo a via o meditante experiencia sua fruição e, então, emerge como o “uma-vez-retornante” que retornará a este mundo no máximo mais uma vez antes de atingir a completa libertação.

Mas nosso praticante novamente se esforça na tarefa da contemplação. No próximo estágio de realização supramundana ele atinge a terceira via, a via do não-retornante (*anāgāmi-magga*), pelo qual ele elimina os dois grilhões do desejo sensorial e da aversão. Desse ponto em diante ele nunca mais cairá nas garras de qualquer desejo por prazer sensorial, e nunca mais será tomado pela raiva, aversão ou descontentamento. Como um não-retornante, ele não retornará ao estado humano de existência em qualquer vida futura. Se não alcançar a última via nesta mesma vida, então, após a morte, irá renascer numa esfera superior no mundo da matéria sutil (*rūpaloka*) e lá alcançará a libertação.

Mas nosso meditante novamente aplica esforço, desenvolve o insight e, em seu cume, adentra a quarta via, a via do arahat (*arahatta-magga*). Com essa via ele elimina os cinco grilhões remanescentes - desejo pela existência material sutil, desejo pela existência imaterial, presunção, inquietude

e ignorância – o primeiro é o desejo pelo renascimento nos planos celestiais, tornado acessível pelos quatro jhānas, os planos comumente agrupados sob o nome “o mundo de Brahma”. O segundo é o desejo pelo renascimento nos planos imateriais, tornado acessível pela aquisição das quatro realizações imateriais. Presunção (*māna*) não é o tipo grosseiro de orgulho ao qual nos tornamos dispostos pela superestima de nossas virtudes e talentos, mas sim o sutil resíduo da noção de eu que subsiste mesmo após as visões conceitualmente explícitas do eu terem sido erradicadas. Os textos se referem a esse tipo de presunção como a presunção de “eu sou” (*asmimāna*). Inquietação (*uddhacca*) é a sutil excitação que persiste em qualquer mente ainda não plenamente desperta, e ignorância (*avijjā*) é a obscuridade cognitiva fundamental que impede o completo entendimento das Quatro Nobres Verdades. Embora os níveis mais grosseiros de ignorância tenham sido extirpados da mente pela faculdade da sabedoria nas três primeiras vias, um fino véu de ignorância cobre a verdade mesmo num não-retornante.

A via do Arahat retira esse último véu de ignorância e, juntamente com ele, todas as impurezas mentais residuais. Essa via surge numa perfeita compreensão das Quatro Nobres Verdades. Ela compreende completamente a verdade do sofrimento; erradica o ansiar do qual o sofrimento surge; realiza com completa clareza o elemento incondicionado, Nibbāna, como sendo a cessação do sofrimento; e consoma o desenvolvimento dos oito fatores do Nobre Caminho Óctuplo.

Com a realização da quarta via e fruição, o discípulo emerge como um Arahat, aquele que nesta vida se libertou de todas as prisões. O Arahat trilhou o Nobre Caminho Óctuplo até o fim e vive no seguro estado tão frequentemente citado nos textos do Cânone Pāli: “O nascimento está destruído; a vida santa foi vivida; o que havia para ser feito, o foi; não há

retorno a qualquer estado de ser”. O Arahat não é mais um praticante do Caminho, mas sim sua corporificação viva. Tendo desenvolvido os oito fatores do caminho até sua consumação, o Liberto vive no gozo de suas fruições, iluminação e libertação final.

# Epílogo

Isso completa nossa visão geral do Nobre Caminho Óctuplo, o caminho para a libertação em relação ao sofrimento ensinado pelo Buddha. Os escopos mais elevados do Caminho podem parecer distantes de nós em nossa presente posição, as necessidades da prática podem parecer difíceis de cumprir. Mas mesmo que as elevadas realizações estejam distantes agora, tudo o que precisamos para alcançá-las jaz sob nossos pés. Os oito fatores do caminho são sempre acessíveis para nós; eles são componentes mentais que podem ser estabelecidos na mente por meio de determinação e esforço. Nós devemos começar corrigindo nossas noções e clarificando nossas intenções. Então, temos que purificar nossa conduta - nossa fala, ação e modo de vida. Tomando essas ações como nossa fundação, temos que nos aplicar com energia e vigilância no cultivo da concentração e do insight. O resto é uma questão de prática e progresso graduais sem expectativa por resultados rápidos. Para alguns, o progresso pode ser rápido. Para outros, lento. Mas o ritmo no qual o progresso ocorre não deve causar entusiasmo ou desânimo. A libertação é um fruto inevitável do caminho e de subsequente florescimento garantido quando há a prática firme e persistente. As únicas exigências para alcançar a meta final são duas: começar e continuar. Se tais exigências são satisfeitas não há dúvida de que a meta será atingida. Esse é o Dhamma, a lei invariável.

# Apêndice

Uma Análise Fatorial do Nobre Caminho Óctuplo

## **I. Sammā diṭṭhi - Perspectiva Correta**

- (2) dukkhe ñāṇa - compreensão do sofrimento
- (3) dukkhasamudaye ñāṇa - compreensão de sua origem
- (4) dukkhanirodhe ñāṇa - compreensão de sua cessação
- (5) dukkhanirodhagāminīpaṭipadāya ñāṇa - compreensão do caminho que conduz à sua cessação

## **II. Sammā saṅkappa - Intenção Correta**

- nekkhamma-saṅkappa - intenção de renúncia
- abyāpāda-saṅkappa - intenção de boa vontade
- avihimsā-saṅkappa - intenção de inofensividade

## **III. Sammā vācā - Fala Correta**

- musāvādā veramaṇī - abstenção de fala falsa
- piṣuṇāya vācāya veramaṇī - abstenção de fala caluniosa
- pharusāya vācāya veramaṇī - abstenção de fala grosseira
- samphappalāpā veramaṇī - abstenção de fala inútil

## **IV. Sammā kammanta - Ação Correta**

- paṇātipātā veramaṇī - abstenção de tirar a vida
- adinnādānā veramaṇī - abstenção de tomar o que não for dado
- kāmesu micchācārā veramaṇī - abstenção de má conduta sexual

## **V. Sammā ājīva - Modo de Vida Correto**

- micchā ājīvam pahāya - abandonar meio de sustento incorreto

- sammā ājīvena jīvitam kappeti - adotar um meio de sustento correto

## **VI. Sammā vāyāma - Esforço Correto**

- saṃvarappadhāna - o esforço de restringir as impurezas
- pahānappadhāna - o esforço de abandonar as impurezas
- bhāvanāppadhāna - o esforço de desenvolver estados saudáveis
- anurakkhaṇappadhāna - o esforço de manter estados saudáveis

## **VII. Sammā sati - Vigilância Correta**

- kāyānupassanā - contemplação vigilante em relação ao corpo
- vedanānupassanā - contemplação vigilante em relação às sensações
- cittānupassanā - contemplação vigilante em relação à mente
- dhammānupassanā - contemplação vigilante em relação aos fenômenos

## **VIII. Sammā samādhi - Concentração Correta**

- paṭhamajjhāna - o primeiro jhāna
- dutiyajjhāna - o segundo jhāna
- tatiyajjhāna - o terceiro jhāna
- catutthajjhāna - o quarto jhāna



# Leituras Recomendadas

## **I. Abordagem Genérica do Nobre Caminho Óctuplo:**

Ledi Sayadaw. The Noble Eightfold Path and Its Factors Explained. (Wheel 245/247).

Nyanatiloka Thera. The Word of the Buddha. (BPS 14th ed., 1968).

Piyadassi Thera. The Buddha's Ancient Path. (BPS 3rd ed., 1979).

## **II. Perspectiva Correta:**

Ñanamoli, Bhikkhu. The Discourse on Right View. (Wheel 377/379).

Nyanatiloka Thera. Karma and Rebirth. (Wheel 9).

Story, Francis. The Four Noble Truths. (Wheel 34/35).

Wijesekera, O.H. de A. The Three Signata. (Wheel 20).

## **III. Intenção Correta:**

Ñanamoli Thera. The Practice of Loving-kindness. (Wheel 7).

Nyanaponika Thera. The Four Sublime States. (Wheel 6).

Prince, T. Renunciation. (Bodhi Leaf B 36).

## **IV. Fala Correta, Ação Correta, Meio de Vida Correto:**

Bodhi, Bhikkhu. Going for Refuge and Taking the Precepts. (Wheel 282/284).

Narada Thera. Everyman's Ethics. (Wheel 14).

Vajirañanavarorasa. The Five Precepts and the Five Ennoblers. (Bangkok: Mahamakuta, 1975).

## **V. Esforço Correto:**

Nyanaponika Thera. The Five Mental Hindrances and Their Conquest. (Wheel 26).

Piyadassi Thera. The Seven Factors of Enlightenment. (Wheel 1).

Soma Thera. The Removal of Distracting Thoughts. (Wheel 21).

## **VI. Vigilância Correta:**

Nyanaponika Thera. The Heart of Buddhist Meditation. (London: Rider, 1962; BPS, 1992).

Nyanaponika Thera. The Power of Mindfulness. (Wheel 121/122).

Nyanasatta Thera. The Foundations of Mindfulness (Satipatthana Sutta). (Wheel 19).

Soma Thera. The Way of Mindfulness. (BPS, 3rd ed., 1967).

## **VII. Concentração Correta e Desenvolvimento da Sabedoria:**

Buddhaghosa, Bhadantacariya. The Path of Purification (Visuddhimagga). Translated by Bhikkhu Ñanamoli, 4th ed. (BPS, 1979).

Khantipalo, Bhikkhu. Calm and Insight. (London: Curzon, 1980).

Ledi Sayadaw. A Manual of Insight. (Wheel 31/32).

Nyanatiloka Thera. The Buddha's Path to Deliverance. (BPS, 1982).

Sole-Leris, Amadeo. Tranquillity and Insight. (London: Rider, 1986; BPS 1992).

Vajirañana, Paravahera. Buddhist Meditation in Theory and Practice. 2nd ed. (Kuala Lumpur, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1975).

Todas as obras e livretos acima citados são publicações da  
Buddhist Publication Society.

## Sobre o Autor

Bhikkhu Bodhi é um monge budhista de nacionalidade americana, nascido em Nova Iorque em 1944. Após completar doutorado em filosofia no Claremont Graduate School, ele foi para o Sri Lanka com o propósito de entrar para a Sangha. Ele recebeu a ordenação de noviço em 1972 e a ordenação completa em 1973, ambas sob a orientação do eminente e erudito monge Ven. Balangoda Ananda Maitreya, um dos mais conhecidos monges cingaleses, respeitado em todo o mundo budhista por sua profunda erudição. Com ele, o Venerável Bodhi estudou a língua pāli e o Dhamma.

Associando-se mais tarde ao Venerável Nyanaponika, conhecido monge alemão, Bhikkhu Bodhi tornou-se editor da Buddhist Publication Society em 1984, e, quatro anos mais tarde, com a aposentadoria do Venerável Nyanaponika - fundador e presidente da BPS desde seu início em 1958 - nosso autor se tornou seu presidente até 2002, ano em que retornou aos EUA.

Ele atualmente reside no Bodhi Monastery e é o fundador do Buddhist Global Relief, uma organização que combate a fome ao redor do mundo. Ele é autor de numerosos trabalhos sobre o Budhismo Theravāda, incluindo quatro traduções de grandes conjuntos de suttas em pāli.

# Posfácio da Edição Brasileira

Conheci o Venerável Bhikkhu Bodhi em 1994, quando em uma viagem ao Sri Lanka. Desde então temos mantido um contato regular e sou extremamente grato por suas orientações, esclarecimentos e ajuda. Naquele ano firmamos um contrato de colaboração entre a Buddhist Publication Society no Sri Lanka, da qual ele era Presidente na época, e o Centro de Estudos Budistas Nalanda, para a publicação de livros na América do Sul.

“[Pensando o Budismo](#)” foi o primeiro fruto dessa associação, publicado em 2000 e com uma edição no formato digital em 2012. O livro é uma coletânea de ensaios do Venerável Bhikkhu Bodhi, os quais apareceram entre 1985 e 1999 como editoriais dos boletins da BPS e apresentam um diversificado panorama do Budismo e suas várias facetas.

Em 2006, a Buddhist Publication Society publicou seu livro “The Noble Eightfold Path - The Way to the End of Suffering” e imediatamente dois colaboradores do Centro Nalanda, os presentes tradutores, começaram a traduzi-lo. Em 2008 estávamos terminando a tradução e revisão dos seus capítulos quando soubemos que a Editora Pergaminho de Portugal havia publicado o livro em português de Portugal sob o título “O Caminho do Meio - A Prática Budista” com tradução de Nuno Aragão. Isso foi um certo banho de água fria para nós, depois de tanto tempo dedicados à tradução e revisão, e por um tempo os arquivos foram engavetados.

Passado um tempo começamos conversações sobre a possibilidade de publicar nossa tradução em português do Brasil restrita ao âmbito brasileiro e sendo bem-sucedidos nisso recomeçamos o processo de revisão e editoração. Foi no final de 2011 que recebemos, então, a notícia de que a editora portuguesa estava descontinuando a publicação do

livro em Portugal e retornando todos os seus direitos aos detentores originais do copyright. Isso significava que tínhamos luz verde para prosseguir com uma publicação completa de nossa tradução em português, entretanto nesse momento já tínhamos vários livros à frente em nossa linha editorial preparados para serem publicados.

Fico muito feliz de finalmente agora poder apresentar para o público de língua portuguesa esta joia de ensinamentos do Venerável Bhikkhu Bodhi, publicada em ambos os formatos, impresso e digital. Os tradutores, Jorge Luiz Furtado e Nilvio Severo, colocaram um maravilhoso esforço e boa vontade nessa atividade, pela qual só temos a agradecer. A equipe da Tangiverso fez uma capa maravilhosa para acompanhar este livro. Um agradecimento especial vai também à generosidade do autor, Venerável Bhikkhu Bodhi, pela permissão de publicação, bem como à Buddhist Publication Society do Sri Lanka pelo continuado apoio.

*Ricardo Sasaki*

*Centro de Estudos Budistas Nalanda*

*Nalanda Bauddha Madhyasthanaya*

*Belo Horizonte, 2015.*

# Agradecimento

Obrigado por ter adquirido este livro de Edições Nalanda. E obrigado também por ter lido até o final. Se você gostou deste livro, permita-nos pedir um último favor.

Você poderia ir até a página deste livro na Amazon e deixar uma breve avaliação? Isso nos ajudará bastante a fazer chegar o livro a novos leitores. O link para este livro é este:

<http://amzn.to/1KBJY8V>

E se você nos avisar por email sobre o seu comentário no site da Amazon, enviaremos gratuitamente a você um novo livro como agradecimento.

**Edições Nalanda** é o braço editorial do Centro de Estudos Budistas Nalanda, que se dedica à publicação de livros sobre a tradição budista, a experiência contemplativa e temas relacionados ao Oriente-Occidente. Nosso objetivo primário é fornecer um material literário relevante para o leitor moderno e, para esse fim, nos dedicamos à publicação de obras clássicas e fundamentais, bem como comentários contemporâneos, devotando especial atenção à preservação e transmissão fidedignas das linhagens espirituais dos textos em questão.

**Inscreva-se em nosso boletim** para receber notícias por email sobre novos textos publicados em nossos sites, trechos e lançamentos de livros, eventos, cursos online. Enviamos no máximo 1 email por semana. Para se inscrever, envie um email para: [nalanda@nalanda.org.br](mailto:nalanda@nalanda.org.br) com o assunto "inscrição no boletim".

Vários de nossos ebooks também podem ser obtidos em **formato de livro impresso**. Visite-nos neste link: [Edições Nalanda](http://EdiçõesNalanda.org.br) ou peça por email: [nalanda@nalanda.org.br](mailto:nalanda@nalanda.org.br)

Este é um livro que veicula os ensinamentos espirituais do Buddha, os quais abrem a todos os seres do mundo uma via

de libertação em relação ao sofrimento. Por favor, trate-o com respeito e cuidado.

# Outros Títulos de Edições Nalanda

**A Causa do Sofrimento na perspectiva budhista** por Ajahn Buddhādāsa

**Jóias Raras do ensinamento budhista**, por vários autores

**Amando e Morrendo: Uma visão budhista sobre a morte** por Visu

**O Nobre Caminho Óctuplo** por Ven. Bhikkhu Bodhi

**Pensando o Buddhismo: Uma reflexão sobre as nobres verdades** por Ven. Bhikkhu Bodhi

**Passo a Passo: Meditações sobre a sabedoria e a compaixão** por Ven. Maha Ghosananda

**Céu Azul Verde Mar: Noções sobre o Buddhismo Coreano** por Ricardo Sasaki

**Ensinamentos de Cristo, Ensinamentos de Buddha** por Ajahn Buddhādāsa

**Integrando Estudo e Prática: (Revista Sati #1)**

**As Contribuições das Mulheres para o Buddhismo: (Revista Sati #2)**

**O Esqueleto de uma Filosofia da Religião: A Filosofia Japonesa encontra o Ocidente** por Kiyozawa Manshi

**Shinran: Sua Vida e Pensamento** por Norihiko Kikumura



**Edições Nalanda** é dedicada à publicação de livros sobre a tradição budhista, a experiência contemplativa e temas relacionados ao Oriente-Occidente. Nosso objetivo primeiro é fornecer um material literário relevante para o leitor moderno e para esse fim nos dedicamos à publicação de obras clássicas e fundamentais, bem como comentários contemporâneos, devotando especial atenção à preservação e transmissão fidedignas das linhagens espirituais dos textos em questão.

Se você quiser receber nosso catálogo completo ou ficar informado sobre futuras publicações, por favor, entre em contato.

**Edições Nalanda**

R. Albita 194/701

30310-160 Cruzeiro

Belo Horizonte MG

tel/Fax: (031) 9651.6369

<http://nalanda.org.br/>

email: [nalanda@nalanda.org.br](mailto:nalanda@nalanda.org.br)

Este é um livro que veicula os ensinamentos espirituais do Buddha, os quais abrem a todos os seres do mundo uma via de libertação em relação ao sofrimento. Por favor, trate-o com respeito e cuidado.

---

[1] A ignorância é, na verdade, idêntica em natureza à raiz insalubre “confusão/ilusão” (*moha*). Quando o Buddha fala num contexto psicológico sobre os fatores mentais, ele normalmente usa a palavra ‘ilusão’; quando fala sobre as bases condicionais do *samsāra*, ele usa a palavra ‘ignorância’ (*avijjā*).

[2] SN 56:11; *Word of the Buddha*, pg.26.

[3] Ibid.

[4] *Adhisīlasikkhā, adhicittasikkhā, adhipaññāsikkhā.*

[5] AN 3:33; *Word of the Buddha*, pg.19.

[6] MN 117; *Word of the Buddha*, pg.36.

[7] AN 6:63; *Word of the Buddha*, pg.19.

[8] MN 9; *Word of the Buddha*, pg.29

[9] Veja DN 2, MN 27, etc. Para detalhes Vism. XIII, 72-101.

[10] DN 22; *Word of the Buddha*, pg.29

[11] DN 22, SN 56:11; *Word of the Buddha*, pg.3.

[12] Ibid; *Word of the Buddha*, pg.16

[13] Ibid; *Word of the Buddha*, pg.22

[14] *Nekkhammasaṅkappa, abyāpādasāṅkappa, avihimsāsaṅkappa.*

[15] *Kāmasaṅkappa, byāpādasāṅkappa, vihimśāsaṅkappa.* Embora kāma geralmente signifique desejo sensorial, o contexto permite uma interpretação diversa, como um desejo egoísta em todas as suas formas.

[16] AN 1:16.2

[17] Estritamente falando, a ganância ou desejo (*rāga*) torna-se imoral apenas quando impele ações que violem os princípios básicos da ética, tais como tirar a vida, o roubo, o adultério, etc. Quando permanece meramente como um fator mental, ou quando insufla ações não necessariamente imorais – por exemplo, o prazer de boas comidas, desejo por reconhecimento, relações sexuais que não causem sofrimento a outros – não é imoral, mas é ainda uma forma de apego interligada ao sofrimento.

[18] Para uma completa consideração de dukkha como ligada ao desejo, veja MN 13.

[19] Isso parece contradizer o que foi dito anteriormente, que mettā é livre de auto-referência. A contradição é apenas aparente, porém. Para o desenvolvimento de mettā com relação a si próprio deve-se considerar a si mesmo objetivamente, como uma terceira pessoa. Além disso, o tipo de amor desenvolvido não é auto-apreciativo, mas, sim, um desejo altruístico e imparcial pelo próprio bem-estar.

[20] Qualquer outra estrofe escolhida pode ser usada no lugar da que foi dada aqui. Para uma reflexão completa, ver Ñāṇamoli Thera - *The Practice of Loving-kindness* - Wheel nº 7.

[21] AN 10:176; *Word of Buddha*, pg.50.

[22] MN 61.

[23] AN 10:176; *Word of the Buddha*, pg. 50.

[24] Subcomentário do Dīgha Nikāya.

[25] AN 10:176; *Word of the Buddha*, pgs. 50-51.

[26] MN 21; *Word of the Buddha*, pg. 51.

[27] AN 10:176; *Word of the Buddha*, pg. 51.

[28] AN 10:176; *Word of the Buddha*, pg. 53.

[29] HRH Príncipe Vajirañāṇavarorasa, *The Five Precepts and the Five Ennoblers* (Bangkok, 1975), pgs. 1-9.

[30] AN 10:176; *Word of the Buddha*, pg. 53.

[31] *The Five Precepts and the Five Ennoblers* provê uma lista completa, pgs. 10-13.

[32] AN 10:176; *Word of the Buddha*, pg. 53.

[33] O que vem a seguir foi resumido do *The Five Precepts and the Five Ennoblers*, pgs. 16-18.

[34] Veja AN 4:62; AN 5:41; AN 8:54.

[35] *The Five Precepts and the Five Ennoblers*, pgs. 45-47.

[36] *Papañcasūdanī* (Comentário do Majjhima Nikāya).

[37] MN 70; *Word of the Buddha*, pgs. 59-60.

[38] AN 4:13; *Word of the Buddha*, pg. 57.

[39] *Kāmacchanda, byāpāda, thīna-middha, uddhacca-kukkucca, vicikicchā*.

[40] AN 4:14; *Word of the Buddha*, pg. 57.

[41] AN 4:13; *Word of the Buddha*, pg. 58.

[42] AN 4:14; *Word of the Buddha*, pg. 58.

[43] MN 20; *Word of the Buddha*, pg. 58

[44] Para um tratamento completo dos métodos de como lidar com os obstáculos individualmente, consultem o comentário ao Satipaṭṭhāna Sutta (DN 22, MN 10). Uma tradução das passagens relevantes com subseqüentes extratos do subcomentário pode ser encontrada em Soma Thera, *The Way of Mindfulness*. pgs. 116-126

[45] AN 4:13; *Word of the Buddha*, pgs. 58-59

[46] AN 4:14; *Word of the Buddha*, pg. 59. Os nomes em pāli são os seguintes: *satisambojjhaṅga*, *dhammavicayasambojjhaṅga*, *viriyasambojjhaṅga*, *pītisambojjhaṅga*, *passaddhisambojjhaṅga*, *samādhisambojjhaṅga*, *upekkhāsambojjhaṅga*.

[47] AN 4:13; *Word of the Buddha*, pg. 59

[48] AN 4:14; *Word of the Buddha*, pg. 59

[49] *Dhammo sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko opanayiko paccataṃ veditabbo viññūhi*. (MN. 7, etc)

[50] Comentário ao Vism. Ver Vism. XIV, n. 64

[51] Por vezes a palavra *satipaṭṭhāna* é traduzida como “fundação da vigilância”, com a ênfase no lado objetivo; outras vezes como “aplicação da vigilância”, com ênfase no lado subjetivo. Ambas as explicações são permitidas pelos textos e comentários.

[52] DN 22; *Word of the Buddha*, pg.61.

[53] Ibid. *Word of the Buddha*, p.61.

[54] Para detalhes, ver Vism. VIII, 145-244.

[55] Ver Soma Thera. *The Way of Mindfulness*, pg. 58-97.

[56] *Asubha-bhāvanā*. O mesmo tema é também chamado de percepção da repulsividade (*paṭikkūlasaññā*) e vigilância concernente ao corpo (*kāyagatā sati*).

[57] Para detalhes, ver Vism. VIII, 42-144.

[58] Para detalhes, ver Vism. XI, 27-117.

[59] Para uma abordagem completa, ver Soma Thera, *The Way of Mindfulness*. pgs. 116-127.

[60] Ibid., pgs. 131-146.

[61] A seguir me restringirei a uma breve síntese. Para uma exposição completa, ver Vism., caps. III-XI.

[62] Ver Vism. IV, 88-109.

[63] Algumas traduções comuns tais como ‘transe’, ou o inglês ‘musing’ são totalmente enganosos e deveriam ser descartados.

[64] DN 22; *Word of the Buddha*, pgs. 80-81.

[65] Em pāli: *ākāsānañcāyatana*, *viññāṇañcāyatana*, *ākiñcaññāyatana*, *n’eva-saññā-nāsaññāyatana*.

[66] *Anicce niccavipallāsa, dukkhe sukhavipallāsa, anattani attavipallāsa.* AN 4:49

[67] Em pāli: *rūpakkhandha, vedanākkhandha, saññākkhandha, saṅkhārakkhandha, viññāṇakkhandha.*

[68] DN 22; *Word of the Buddha*, pgs. 71-72

[69] DN 22; *Word of the Buddha*, pg. 73

[70] Na primeira edição deste livro afirmei que as quatro vias deveriam ser atravessadas sequencialmente, de maneira que não há atingimento de uma via mais alta sem primeiro se ter passado pelas vias abaixo daquela. Isso certamente parece ser a posição dos Comentários. Entretanto, os Suttas algumas vezes mostram indivíduos prosseguindo diretamente do estágio de mundano para a terceira ou mesmo quarta via e fruto. Apesar do comentador explicar que eles passaram por cada via e fruto precedente em rápida sucessão, os textos canônicos em si mesmo não dão indicação de que isso ocorreu, mas sugerem uma realização imediata dos mais altos estágios sem o atingimento intermediário de estágios inferiores.

[71] Cf. *Vism.* XXII, 92-103