

Frederico J. Werneck Miranda

# BUDISMO: OS PRIMEIROS PASSOS



**BUDISMO:**  
**OS PRIMEIROS PASSOS**

**DIREÇÃO EDITORIAL:** Betijane Soares de Barros

**REVISÃO ORTOGRÁFICA:** Autor

**DIAGRAMAÇÃO:** Luciele Vieira da Silva

**DESIGNER DE CAPA:** Editora Hawking

**IMAGENS DE CAPA:** [https://www.pngwing.com/pt/free-png-ykoxo#google\\_vignette](https://www.pngwing.com/pt/free-png-ykoxo#google_vignette) / <https://www.pngwing.com/pt/free-png-bfwfg>

*O padrão ortográfico, o sistema de citações e referências bibliográficas são prerrogativas do autor. Da mesma forma, o conteúdo da obra é de inteira e exclusiva responsabilidade de seu autor.*



Todos os livros publicados pela Editora Hawking estão sob os direitos da Creative Commons 4.0 [https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt\\_BR](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt_BR)

2019 Editora HAWKING

Av. Comendador Francisco de Amorim Leão, 255 - Farol, Maceió - AL,  
57057-780 [www.editorahawking.com.br](http://www.editorahawking.com.br) [editorahawking@gmail.com](mailto:editorahawking@gmail.com)

### **Catálogo na publicação**

**Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166**

M672b

Miranda, Frederico Jurandir Werneck

Budismo: os primeiros passos / F. Jurandir Werneck Miranda.  
– Maceió: Hawking, 2024.

Livro em PDF

ISBN 978-65-88220-79-5

1. Budismo. 2. Doutrinas e ensinamentos budistas. I. Miranda, Frederico Jurandir Werneck. II. Título.

CDD 294.3

Índice para catálogo sistemático

I. Budismo

**Frederico J. Werneck Miranda**

**BUDISMO:  
OS PRIMEIROS PASSOS**

Maceió-AL  
2024



# Direção Editorial

---

Dra. Betijane Soares de Barros, Instituto Multidisciplinar de  
Alagoas – IMAS (Brasil)

# Conselho Editorial

---

Dra. Adriana de Lima Mendonça/Universidade Federal de  
Alagoas – UFAL (Brasil), Universidade Tiradentes - UNIT  
(Brasil)

Dra. Ana Marlusia Alves Bomfim/ Universidade Federal de  
Alagoas –  
UFAL (Brasil)

Dra. Ana Paula Morais Carvalho Macedo /Universidade do  
Minho  
(Portugal)

Dra. Andrea Marques Vanderlei Fregadolli/Universidade  
Federal de  
Alagoas – UFAL (Brasil)

Dr. Eduardo Cabral da Silva/Universidade Federal de  
Pernambuco -  
UFPE (Brasil)

Dr. Fábio Luiz Fregadolli//Universidade Federal de Alagoas –  
UFAL (Brasil)

Dra. Maria de Lourdes Fonseca Vieira/Universidade Federal de  
Alagoas – UFAL (Brasil)

Dra. Jamyle Nunes de Souza Ferro/Universidade Federal de  
Alagoas –  
UFAL (Brasil)

Dra. Laís da Costa Agra/Universidade Federal do Rio de  
Janeiro-  
UFRJ (Brasil)

Dra. Lucy Vieira da Silva Lima/Universidade Federal de Alagoas  
– UFAL (Brasil)

Dr. Rafael Vital dos Santos/Universidade Federal de Alagoas –  
UFAL  
(Brasil), Universidade Tiradentes - UNIT (Brasil)

Dr. Anderson de Alencar Menezes/Universidade Federal de  
Alagoas – UFAL (Brasil)

# Budismo

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

*Albert Einstein*

# SUMÁRIO

---

<b>PREFÁCIO.....</b>	<b>09</b>
<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>1ª PARTE</b>	
<b>ENSINAMENTOS BÁSICOS.....</b>	<b>15</b>
A Vida de Sidhatta Gotama (Resumo).....	16
Em Busca da Iluminação.....	20
A Iluminação.....	23
Revelação e Propagação da Doutrina.....	30
A Morte (Parinibanna).....	34
Pós-Morte.....	36
A Doutrina da Impessoalidade ou Não-Eu (Anatta).....	47
O Carma.....	57
<b>2ª PARTE</b>	
<b>MEDITAÇÃO.....</b>	<b>61</b>
Meditação Samatha.....	67
Meditação Vipassana.....	73
Temas Escolhidos Sobre Meditação.....	75
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>83</b>
Festas do Calendário Budista Theravada.....	84
<b>SOBRE O AUTOR.....</b>	<b>85</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>87</b>

## PREFÁCIO

Quatro décadas já se passaram desde que mergulhei na correnteza budista. Não foi fácil conciliar a vida profissional, o dever familiar, a prática religiosa e a universidade para terminar. O mergulho inicial foi no budismo japonês de Nithiren Daishonin, depois de algumas braçadas cheguei nos ensinamentos do Theravada (Escola dos Anciões ou dos Antigos), que permanece fiel aos ensinamentos do grande mestre Buda.

Mais tarde, nos movimentos da maré alta, tomei conhecimento do Budismo Tibetano, o Vajrayana (Veículo do Diamante), cujo fluxo fluvial me lançou para uma temporada de estudos e curso de Psicologia Budista Tibetana, no Norte da Índia, na cidadela de Dharamsala, conhecida carinhosamente como “Pequena Tibete”, território em que vive exilado S.S. o Dalai Lama, líder político e religioso do povo tibetano. E no ano seguinte, a tábua das marés me conduziu até o Nordeste da Tailândia, no conceituado Monastério e Templo da Floresta da tradição Theravada, em que vivia o conceituado e venerável mestre Ajahn Chah (falecido), para um estágio de estudos e meditação.

Desta forma, conforme me aprofundava nos ensinamentos budistas (Buddha-Dhamma), encontrava respostas para às minhas inquições a respeito do verdadeiro significado da vida, compreender a nós mesmos, a natureza de nossa existência e a verdade sobre o nosso ser. A minha temporada de estudos e exercícios meditativos na Índia e na Tailândia, foram enriquecedoras, recheadas de experiências maravilhosas, emocionantes e inesquecíveis que ainda guardo aceso na lembrança os conhecimentos que obtive na prática. Digo isto em

virtude de quem prática meditação budista fica com uma memória prodigiosa, é capaz de ver até sua existência pretérita.

Hoje, com mundo globalizado e os avanços da tecnologia, não é preciso empreender uma longa viagem com grandes gastos no bolso para adquirir conhecimentos do Budismo. Basta acessar a Internet para ter nas suas mãos os maravilhosos ensinamentos do Dhamma (Doutrina), encontrar locais para a prática e estudos, publicações de livros, revistas e artigos de conceituados mestres e estudiosos do assunto.

Não estou tentando induzir ou converter o leitor ao Budismo com este modesto trabalho, pois o meu objetivo, mesmo que seja um pouquinho, é no sentido de um possível engrandecimento pessoal, cultural e espiritual. No Budismo nada é aceito cegamente, como um dogma fundamental e indiscutível de doutrina religiosa. Os ensinamentos do Iluminado (Buda), se revestem de um caráter psicológico, filosófico e moral, e só são aceitos depois que o neófito fizer uma análise e ver que é bom para si, pois, a ênfase dos ensinamentos é para alcançar o “Despertar” da personalidade humana, objetivando a liberação ou emancipação do Samsara (Roda da Vida) pelo nosso próprio esforço e usando o Dhamma como guia, e não a figura do seu fundador histórico, que aponta - assim como todos iluminados - apenas o “Caminho”, mas quem deverá seguir é você.

O Budismo não determina uma crença ou credo, e rejeita qualquer fé prévia; ela estuda e analisa a fisiologia da mente humana, é um “venha e veja pelos seus próprios olhos”. É uma filosofia viva pelo conhecimento e compreensão, cujos ensinamentos não foram ultrapassados pela Ciência ou Psicologia modernas.



O autor no templo da floresta  
no nordeste da Tailândia

# INTRODUÇÃO

No Budismo há três veículos (Yanas) que o interessado pode escolher para praticar: o Hinayana (Pequeno Veículo ou Pequeno Método), O Hinayana (Grande Veículo ou Grande Método) e o Vajrayana (Veículo do Diamante) tibetano. Os quais tem o mesmo significado e função da doutrina, cuja finalidade é atravessar com segurança o impetuoso rio do Samsara até a distante margem da libertação, o indivíduo é transportado pela iluminação (Bodhi).

O principal método que o Buda ensinou para ajudar as pessoas a despertar da confusão mental é a meditação. Meditar à maneira budista não é rezar, orar ou prece jaculatória. Não é tentar acreditar em tudo, nem falar mentalmente sobre as próprias crenças, anseios ou intenções. É mais descontrair-se e simplesmente deixar as coisas serem como são, sem forçar nada. Buda ensinou várias técnicas para domar a atenção ou vigilância sobre a mente, que tende a se agitar e saltar de lá para cá quando a pessoa começa a meditar. As técnicas por ele encontradas e ensinadas, ajudam a trazer serenidade natural à mente e ao corpo no turbulento e cativante mundo de pensamentos e emoções do “Eu” ou “Ego” em que está envolvido. À medida que praticamos meditação o mundo de pensamentos e emoções do “Eu” ou “Ego” começa a ficar transparente e nossa inteligência fundamental começa a ficar brilhante e terna.

O Budismo é prática e estudo, não basta ter um grande conhecimento teórico, é de fundamental importância a prática meditativa no sentido de manter vigilância sobre o nosso estado mental, dominar e refrear os seus impulsos para que ela não nos domine - isso até parece exagero, mas não é. É necessário que

tenhamos uma boa dose de domínio sobre nossas ações, sobretudo os maléficos, pois, as ações malignas que praticamos agora terão consequências mais tarde, não só prejudica a quem os recebeu, mas também, será muito pior para aquele que os praticou, é o mesmo que cuspir contra o ventilador ou escarrar para o céu. É assim que opera a universal o Carma (Lei de Causa e Efeito).

Os maravilhosos ensinamentos do Buda se adapta perfeitamente em qualquer tipo de cultura ou crença religiosa, proporcionando a pessoa se conhecer melhor e se aperfeiçoar como ser humano, encontrar à paz, à felicidade e o despertar espiritual, cuja semente está no interior de cada um, na nossa própria essência e, como ser humano, esta é uma oportunidade preciosa.

A meditação Vipassana (Análise Transcendental ou Visão Interior) merece especial atenção, é o coração do Budismo, sumamente importante para dissipar os nossos obscurecimentos mentais que embota a mente (Kilesa, em páli; Klesha, em sânscrito), que dificultam ou impedem o nosso progresso espiritual. Ela nos ajuda a ver tudo com mais clareza e nitidez, a verdade intuitiva e profunda e a natureza das coisas.

O Buda era um instrutor prático e eficiente, os meios de terapia mental que empregava - considerado o maior psicólogo de todos os tempos e dos livres pensadores - era no sentido de nos livrar dos hábitos mentais perniciosos, da nossa escravidão a eles e dos conflitos interiores, e o remédio receitado por ele para nos tornar uma pessoa melhor ou perfeita, era praticar os seus métodos meditativos, que leva a transformação do caráter, a felicidade e ao bem-estar físico e mental.

No escopo deste humilde trabalho de “Os Primeiros Passos”, é uma espécie de introdução ao Budismo, é baseado na

tradição milenar Theravada (Escola dos Anciões), que se manteve fiel (até hoje) aos ensinamentos do Buda (Iluminado). Porém, se o leitor desejar escolher por onde começar seus ensinamentos, nada o impede de “embarcar” numa dos três veículos, acima mencionados.

Para não se tornar uma leitura cansativa, enfadonha, ociosa, tomei a liberdade de resumir muito dos seus textos, tendo em vista que são poucas pessoas que tem inclinação para o lado espiritual neste mundo materialista de muitos prazeres atraentes, levando o leitor a perder o interesse pela espiritualidade, que é um elemento básico para a transformação interior. De qualquer forma, desejo ao leitor que faça uma boa leitura com reflexão, pois, creio, que alguma coisa de bom lhes trará proveito. No mais:

Namastê – Tashi Deleh

**1ª PARTE**

**ENSINAMENTOS BÁSICOS**

# A Vida de Siddhatta Gotama

(Resumo)

Siddhatta Gotama (era o nome do Buda na língua páli; Sidharta Gautama, em sânscrito). Nasceu em 623-543 a.C. (conforme fontes pális), na lua cheia do mês de “Vesak” (Maio) no bosque Lumbini, perto da capital Kapilavatthu (em páli; Kapilavastu, em sânscrito), uma pequena república do povo Sakka (em páli; Sakya, em sânscrito), situada aos pés das montanhas do Himalaia, na fronteira do Norte da Índia com o atual Nepal.

Seu pai era o governante ou rei, Sudhodhana, pertencia a nobre casta dos *Khattiyas* (em páli; *Ksatriyas*, em sânscrito), formada por líderes guerreiros da sociedade, e sua mãe a rainha Mahamaya, filha de um soberano do reino vizinho. A criança veio ao mundo depois que a rainha contou para o seu marido que tivera um sonho em que um elefante branco penetrou no seu ventre pelo lado direito.

Quando a criança nasceu, ocorreram eventos estranhos, misteriosos, de difícil compreensão: sua mãe deu à luz em pé, apoiando-se no galho de uma árvore no bosque Lumbini. Na ocasião, a terra tremeu com estrondos, do céu caiu uma chuva de pétalas de flores atapetando o bosque, e duas fontes de água, uma morna e outra fria, brotaram das entranhas da terra. O bebê não aparentava ser um recém-nascido, sua compleição física era de uma criança de oito meses e, ao ser colocado no calor do seio materno, ele se agitou para se colocado no chão e, amparado pela criadagem com todo cuidado, deu sete passinhos com o dedo indicador da mão direita apontando para o céu.

Conta a tradição que o seu pai promoveu uma grande festa para dar o nome da criança e apresentar o herdeiro à nata

da sociedade. Entretanto, quando tudo parecia transcórrer num mar de felicidades, uma semana depois o anjo da morte hindu (Yama) baixou no seio familiar, e com a rainha Mahamaya voou, transformando os dias festivos no silêncio sepulcral dos cemitérios. A rainha fora substituída pela sua irmã Mahapajapati, que criou a tenra criança com todo amor e carinho como se fosse seu verdadeiro filho.

O conceituado sábio, ermitão Asitha, que morava em cavernas nas redondezas do palácio real, compareceu à festa, e na oportunidade, profetizou que a criança seria, à sua escolha, um poderoso imperador, um líder guerreiro que conquistaria vários reinos, ou um asceta que abraçaria a vida espiritual e libertaria a humanidade dos sofrimentos. Com esta predição preocupante e duvidosa, o rei manteve seu filho cercado de luxo e ostentação, realizando todos os desejos no sentido de deixá-lo longe da miséria e da pobreza.

A infância foi bem despreocupada, e na adolescência, caracterizada por mudanças naturais do corpo, da fala e psicológicas, seu pai contratou os mais proeminentes professores de todos os ramos do saber para preencher a formação cultural digna de um futuro rei. O jovem príncipe aprendia tudo rapidamente, deixando os seus instrutores pasmados com a sua inteligência, demonstrando aquilo que se chama hoje de “menino prodígio”.

Casou-se aos 16 anos de idade - conforme o costume da época - com a sua bela prima Yashodhara, cujo enlace reforçou os laços de parentesco entre os clãs vizinhos e, como dote nupcial para ficar mais “amarrado” aos bens materiais, foi agraciado com três mansões confortáveis para seu desfrute de acordo com as estações do ano, com belas dançarinas, músicos ao seu dispor e outros entretenimentos.

Os anos se passaram felizes em cima de muitas ocupações divertidas, roupas, fragrâncias refinadas e muitas bebidas. Porém, certo dia, sentindo-se espiritualmente muito enfadado com a vida de abundância, saiu para dar um passeio matinal, quando teve quatro visões derradeiras que decidiram o seu futuro: a primeira foi de um ancião, encurvado pelo peso da idade avançada; a segunda foi a de um homem muito enfermo, gemendo de tanta dor; a terceira, um cadáver sendo levado numa padiola improvisada com destino ao campo santo para ser cremado, e na quarta, encontrou um mendigo itinerante, um Samana (pessoas que renunciam a vida mundana e se dedicam a espiritualidade), sentado de pernas cruzadas à margem da estrada, vestido com um traje cor de açafão desbotado pelo tempo, de cabeça raspada, feições serenas, tranquilo, feliz e radiante, estava tão concentrado em si como se o mundo não existisse. Foi esta última visão que sentiu inspiração, despertou no seu íntimo o desejo de adotar o mesmo estilo de vida dos sem-teto. E retornou ao palácio de coração esperançoso e muito feliz, e os dias de lazer começaram a perder o sentido.



O autor em Dharansala  
(Norte da Índia)

## Em Busca da Iluminação

Aos 29 anos, assim que o seu filho nasceu, na calada da noite o príncipe renunciou tudo, se despediu da esposa e filho com ternura para não acordar e, sem hesitar, saiu sorrateiramente em busca dos seus ideais que vinha alimentando. Ao amanhecer estava no espaço sagrado do conceituado mestre Alara Kalama, em Vaishali, para aprender técnicas espirituais, que dominou rapidamente. Logo o abandonou, e foi procurar Uddaka Ramaputta, em Rajagriha, cuja doutrina era bem mais elaborada, mas suas práticas não o convenceram, tendo em vista que não atingia o despertar e o fim do sofrimento, estava muito longe do que almejava. Agradeceu a estadia e foi embora.

Vagou pela floresta escura e perigosa, atravessou o caudaloso Rio Ganges e chegou na região de Uruvela, cortado pelo rio Nairanjana, local em que encontrou cinco ascetas de nome, Kaundinya, Ashvajit, Vashpa, Mahanaman e Bhadraka, praticando auto mortificações ascéticas, e resolveu se unir a eles, talvez conseguisse superar o apego aos prazeres sensuais por meio de intenso esforço, numa tentativa de dominar essas tendências através da força de vontade e encontrar a realização espiritual.

Sua dedicação foi tanta que superou seus companheiros, ficando só pele e osso por causa do esforço físico e abstinência alimentar, quase morrendo de tanta inanição. Apesar do esforço espantoso, não conseguiu se elevar acima do estado humano comum. Embora tivesse desenvolvido clareza mental, seu corpo e sua mente estavam atormentados e inquietos, de modo que não conseguiu continuar sua busca. Em decorrência disso abandonou a prática do ascetismo e os seus companheiros, que ficaram

desgostosos por acharem que Gotama havia desistido para retornar a vida mundana.

Entretanto, Gotama tinha transparência mental e, num dado momento de reflexão, lucidez e autoexame, reconheceu que os exercícios ascéticos não conduzem ao conhecimento, a sabedoria. A percepção da verdade, não se obtém com um corpo enfraquecido, pois o sofrimento físico perturba a mente, incapacitando-a de manter o equilíbrio, a tranquilidade necessária para o que se propusera encontrar.

Se bem que ele poderia ter abandonado a sua busca espiritual e retornar à vida de luxo, ostentação, prazeres sensuais e ocupar o seu trono principesco. Porém, ele estava determinado, não desejava ser visto no palácio como um fracassado, e nessa ocasião deve ter pensado: *“Será que não há outro caminho para o despertar?”* Com essa linha de pensamento, partiu em busca de uma prática mais natural que dependia unicamente do seu próprio esforço.

Retornou floresta adentro, fisicamente enfraquecido, cambaleando, não podendo ficar de pé. Parou para tomar banho à margem do rio Neranjara, que margeia Bodh Gaya (atual Bihar), saiu arrastado para não morrer afogado. À sombra de uma frondosa figueira (*ficus indica*, que mais tarde ficou conhecida como árvore Bodhi, da Sabedoria ou Iluminação) serviu de lar para descansar e meditar. E nas cercanias deste recanto aprazível, passou a fazer suas rondas diárias de mendicância entre os vilarejos e aldeias para se alimentar e recuperar suas energias do suplício infernal que passara. Neste local, tomou a decisão de não sair enquanto não alcançar o seu objetivo, que era encontrar o antídoto contra o sofrimento, que jamais encontraria com seus antigos mestres, companheiros de ascese

ou intervenção divina. Firmemente ancorado em sua determinação, passou a procurar dentro de si a solução almejada.

## A Iluminação

Corria mês de Maio (Vesak), e a lua cheia em todo seu esplendor noturno de verão, despontava por trás dos cumes nevados da colossal cordilheira do Himalaia. Ventos alísios desciam pelos contrafortes, varrendo a região fecunda, onde só se ouvia o farfalhar do vento nos ramos das árvores, e nas profundezas escuras do firmamento, grupos de estrelas formavam um arranjo surreal, prenunciando futuros eventos históricos no quadro magnífico, celestial.

Sentado no chão forrado de capim, Gotama começava o primeiro *round* da sua luta interior. Começou mantendo sua concentração na respiração, focando a consciência do ar entrando e saindo pelas nas narinas, no sentido de manter a meditação Samatha, que leva à calma, à serenidade, numa paz sossegada e tranquila, com a mente completamente estável.

Porém, não quis permanecer no estado de paz e sossego que já conhecia, encontrou e seguiu outro caminho (Magga, em páli; Marga, em sânscrito). E no decorrer das três vigílias da noite enluarada, do primeiro ao terceiro Jhana (em páli; Dhyana, em sânscrito), mantendo-se sempre em estado de absorção meditativa (Samadhi), desenvolveu a visão interior (Vipassana) e passou a “ver” ou “olhar” as coisas de uma forma muito “especial”, “específica” ou “clara”. Como prelúdio do seu despertar e abertura do seu “olho divino”, viu suas inumeráveis vidas anteriores; viu o renascimento continuado dos seres no Samsara (Roda da Vida) de acordo com o Carma, e o conhecimento da destruição das Asavas, (em páli; Asravas, em sânscrito) - “manchas” ou “ulcerações” espirituais que maculam a mente e a mantêm adormecida, embotada, que impedem o desenvolvimento espiritual.

Penetrando cada vez mais numa introspecção e intuição que leva a análise transcendental ou visão interior profunda da natureza das coisas que a meditação Vipassana proporciona; observou que estava no caminho certo, e viu que se o nosso destino estivesse na mãos dos *Devas* (seres ilustres ou deuses celestiais), como enfatizam certos líderes religiosos em cima da fraqueza humana para induzir receio, o Nibanna seria uma causa impossível de se alcançar, pois seríamos como fantoches, manipulados por estas divindades a seu bel-prazer, que também são passageiros. Embora estes seres ilustres estejam num nível elevado de existência, também morrem, caem e renascem num nível desafortunado de muito sofrimento na esfera do Samsara (Roda da Vida).

Gotama, encontrou e desenvolveu claramente o ciclo da “Origem Dependente” das coisas, no qual cada fase vem depois de uma causa, começando com a ignorância ou ilusão, que ocasiona o desejo ardente, fator essencial que liga os seres ao ciclo dos renascimentos (Samsara) e aos três “venenos” (paixão, agressão e ignorância). Viu que os seres eram levados a isso pela poderosa força do Carma, que opera em suas vidas e não faz concessão, e que todas as manifestações da natureza estão sujeitas à lei de Causa e Efeito (Carma), que nada se processa por acaso, mas sempre em consequência a esta lei.

Viu ainda que a existência do sofrimento e da insatisfação é em consequência da desarmonia entre o “Eu” ilusório condicionado e o mundo real não-condicionado. Esta verdade nos ensina que o sofrimento, a existência, o eterno vir-a-ser, é produzido pela cobiça, isto é, o desejo de satisfazer todas as formas de desejos ligados aos nossos sentidos, que continuamente procuram novas satisfações sempre renovadas. A suspensão ou cessação do sofrimento de existência, é a completa

extinção da desarmonia entre o “Eu” idealizado e o mundo real. Isto é conseguido pela total erradicação de todas as formas de desejos levando Nibanna/Nirvana.

Finalmente, no quarto Jhana, descobriu as Quatro Nobres Verdades (Ariya-satta, em páli; Arya-satya, em sânscrito): 1º) A verdade do sofrimento; 2º) A verdade da origem do sofrimento; 3º) A verdade da cessação do sofrimento e 4º) A verdade do caminho que leva à cessação do sofrimento é a Nobre Senda Óctupla ou “Caminho do Meio”. Para segui-lo, viu que é necessário evitar os dois extremos que ele próprio tinha vivenciado: a devoção aos prazeres dos sentidos e a auto mortificação ascética, são os dois impasses inúteis e prejudicial ao desenvolvimento espiritual.

Ele viu e desenvolveu o Não-Eu (Anatta, em páli; Anatman, em sânscrito = “Ausência do “Eu” ou “Ego”; Impessoalidade). Viu que tudo está relacionado, relativo e interdependente, e formulou a Lei da “Originação Dependente” ou “Surgimento Condicionado” (Paticca-samuppada, em páli; Pratitya-Samutpada, em sânscrito) que está relacionada com a Segunda Nobre Verdade. Ele fixou sua mente sobre a origem ou causa no encadeamento das coisas, e os analisou, tanto na ordem direta quanto na ordem inversa e chegou à conclusão que consta dos seguintes *fatores* ou *causas* (12 Nidanas), isto é, a origem de todo sofrimento.

Tempos depois da sua Iluminação, o Bem-aventurado revelou a Origem Dependente aos seus discípulos, que lhe perguntaram: “*O que é Venerável, a Originação Dependente?... Todos nós queremos ouvir*”.

E o Buda disse-lhes: “*Monges, eu vou lhes ensinar a Originação Dependente. Escutem bem e ouçam com atenção*”. “*Sim, Venerável*”, responderam os monges. Então o Abençoado começou a se expressar:

1) *Por causa da ignorância espiritual como condição, há individualidade, ilusão do Eu > 2) Através da individualidade estão condicionadas as ações volitivas, ou formações cármicas > 3) Através das ações volitivas (cármicas), surge a consciência (discriminativa), ou conhecimento > 4) Por causa da consciência, há nome e forma separados > 5) Por causa do nome e forma separados, há os seis sentidos > 6) Por causa dos seis sentidos, há o contato > 7) Por causa do contato, há sensação > 8) Por causa da sensação, há desejos > 9) Por causa dos desejos, há apego > 10) Por causa do apego, há existência individual > 11) Por causa da existência individual, há existência terrena > 12) Por causa da existência terrena, há decadência, envelhecimento, tristeza, lamentação, a dor, o pesar, o desespero, a morte. “Assim é a origem dependente, monges, de toda essa massa de dor”. (Samyutta Nikaya. II.1-133).*

Depois que a “Origem Dependente” é apresentada de modo progressivo de 1 a 12, ele a descreve de modo inverso, chegando a cessação do Sofrimento (Dukkha), que é o Nibanna com base na completa suspensão da ignorância espiritual e a consequente cessação de cada *Nidana* seguinte.

Se prestarmos atenção na fórmula da Originação Dependente, ensina a inexistência de um “Eu” permanente, independente, além de explicar a origem do sofrimento (Dukkha), o Carma, o Renascimento, e o funcionamento da personalidade, tudo sem a necessidade de invocar um “Eu” ou “Ego” permanente. A Origem Dependente é a viga mestra dos ensinamentos do Iluminado. Como disse o seu principal discípulo Sariputta: “*Quem quer que veja o Surgimento Condicionado vê o Dhamma, quem quer que veja o Dhamma vê o Surgimento Condicionado*”. (Majjhima Nikaya. I. 191)

A doutrina da “Origem Dependente” ensina que todos os fenômenos psicológicos e todos os fenômenos físicos que constituem a existência do indivíduo são *interdependentes* e se condicionam mutuamente; isso descreve ao mesmo tempo o que prende os seres sencientes ao Samsara (Existência Cíclica). Junto com a doutrina do Anatta (em páli; Anatman, em sânscrito), a cadeia de aparecimento condicionado é o ensinamento central de todas as escolas budistas. Chegar à realização da condição de Buda, depende de compreender esta doutrina.

Um pouco antes do amanhecer ele teve a profunda percepção e chegou a conclusão de que aquilo que chamamos de “Eu” ou “Ego”, não é senão uma personalidade empírica mutável (propensa a sofrer) e transitória, que é integrada pelos “cinco agregados” da existência (khanda, em páli; skhanda, em sânscrito): *forma, sensação, percepção, formações mentais e consciência*. Desta forma, conquistou o conhecimento verdadeiro, a suprema Sabedoria, quando viu que a ideia de um “Eu” ou “Ego” é uma ilusão; esse “Eu” que tanto nos apegamos, caiu completamente por terra. Assim, ele eliminou todas as formações cármicas condicionadas pela ignorância, a escuridão foi excluída e a iluminação alcançada. A sua batalha interior havia chegado ao fim.

O príncipe Gotama, transcendeu a si mesmo, tornou-se um ser puro, perfeito, imaculado, um Buda (Iluminado), um Bhagavat (Abençoado) para abraçar uma existência completamente diferente, imaculada. E passou a viver como tal, liberto do sono da ignorância, livre dos desejos, dos anseios, de todas as impurezas, paixões e apegos, estava inundado de Suprema Sabedoria. Um novo capítulo começava a se abrir na vida de Gotama Buda com páginas luminosas, numa jornada gloriosa.

Foram seis anos de muito sofrimento, amargura e privacidade. Gotama Buda estava na casa dos seus 35 anos de idade quando atingiu a Iluminação suprema, completa, perfeita, e feliz com a experiência direta do Nibanna/Nirvana incondicionado, além do envelhecimento, da doença e da morte. Mais tarde, ele se expressou da seguinte maneira: *“Mais do que mil batalhas, a maior de todas vitórias é àquele que vence a si mesmo”*. Eliminou todos os elos, ou amarras, que nos escravizam ao Samsara (Roda de Existências), conquistou a emancipação, estava livre agora, era o seu último nascimento, não há mais retorno à existência.

Toda essência da sua doutrina está fundamentada nas “Quatro Nobres Verdades” incontestáveis, que se acham vinculadas ao ser ou indivíduo. O Buda, embora vivesse livre dos elos que prendem o ser à existência terrena, nele o vir-a-ser (Renascer, existência de um “Eu” convencional) tinha cessado, mas a vida continuava sem o subjetivismo “minha existência”, “Eu existo”. Ele usava as expressões “Eu” e “Meu” apenas para se comunicar, mas não era afetado por elas. E passou a viver transformado pela pura transcendência.

Depois da sua iluminação permaneceu o tempo que quis à sombra da árvore Bodhi (da Iluminação, ou da Sabedoria), usufruindo à glória, numa paz abençoada, incondicional, inquebrantável, absorto em seus pensamentos, analisando e formulando sua ciência pedagógica em como transmitir seus ensinamentos filosóficos e psicológicos, profundo e sutil, de difícil compreensão para as pessoas sujeitas demais ao apego.

A doutrina (Dhamma) do Buda, era apenas uma filosofia de vida, ou um modo de vida, que leva o praticante a correta compreensão e ao despertar espiritual, não era nenhuma religião no melhor sentido da palavra. Ele sabia que a sua doutrina não

seria olhada com bons olhos, sem deuses para cultuar e sem a figura dos sacerdotes brâmanes para intermediar. Como ele disse mais tarde: *“A massa não tem inteligência; ela continua jurando pela superstição e volta-se para aquilo que lhe inspira algum tipo de sentimento obscuro”*.

Então, compadecido pela situação sofredora de todos os seres, antes de dar os primeiros passos para revelar ao mundo iludido o que havia conquistado, tocou a terra com os dedos da mão direita, invocando a Terra como testemunha da sua iluminação (na arte budista existe algumas representações com o Buda fazendo este gesto), e a vitória sobre Mara (tentações do mal). Mas, antes de se erguer, cruzou na sua mente este pensamento:

*“Alcansei esta verdade profunda, difícil de captar, difícil de compreender, só compreensível para os esclarecidos. Os homens envolvidos pelas paixões e rodeados de escuridão (ignorância) não podem ver esta verdade sublime, que vai contra a corrente”*.

Então, ele comparou o mundo a um pequeno lago com flor de lótus (flor sagrada para muitas religiões asiáticas): algumas nascem na lama e na lama permanecem; outras ficam submersas, não alcançam o nível da água, e outras crescem bem acima do nível da água e desabrocham em todo seu esplendor para receber a luz do sol. Assim é o mundo, há homens de diferentes níveis de desenvolvimentos intelectual, mas alguns compreenderão o caminho que conduz a iluminação.

## Revelação e Pregação da Doutrina

Numa fé inabalável, guiado pela inteligência e sabedoria, Buda saiu do seu rústico assento e caminhou com determinação e coragem na missão a que se destinava. Inicialmente, pensou em revelar seus ensinamentos aos antigos mestres, Arada Kalama e Rudraka Ramaputra. *“Eles tem pouca poeira nos olhos, e são capazes de compreender meus ensinamentos”*. Porém, ambos haviam morrido. A opção foi procurar os cinco antigos companheiros de ascetismo que se encontravam no Parque dos Cervos, em Isipatana (Sarnath), perto de Varanasi (Benares).

Na ocasião em que chegou ao local, revelou ao quinteto, Kaundinya, Ashvajit, Vashpa, Mahanaman e Badrika, a Senda Óctupla ou “Caminho do Meio”. Ele os fez em virtude da situação de penúria em que os mesmos se encontravam. Falou sobre os dois extremos que devem ser evitados por aqueles que renunciam ao mundo, disse-lhes: *“Um é a busca da alegria sensória consagrada aos prazeres sensuais, que é baixa, vulgar, é o caminho dos mundanos, ignóbil, e que não trazem benefícios; o outro é a busca da automortificação ascética, que é dolorosa, infligindo ao corpo uma vida de austeridades e penitenciais rigorosas, que perturbam a mente, são penosas, estéreis e tristes, que não trazem benefícios. Sem desviar para nenhum desses extremos, o Bagavad (Abençoado) despertou para o “Caminho do Meio”, que faz surgir a visão, faz surgir o conhecimento e conduz à libertação, ao Nibanna”*.

*“E qual é o “Caminho do Meio para o qual o Bhagavad despertou? É este Nobre Caminho Óctuplo: visão correta, intenção correta, fala correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, consciência correta, concentração correta”*.

Em seguida, o Iluminado discorreu sobre as Quatro Nobres Verdades, no que ficou conhecido como “Sermão de Benares”, e mais tarde, no tempo em que permaneceu ali, falou sobre o NãoEu (Anatta, em pali; Anatman, em sânscrito).

*“E o que é a nobre verdade acerca do Sofrimento: nascimento é sofrimento, envelhecimento, doença e morte é sofrimento; união com aquilo que dá desprazer é sofrimento, separação daquilo que dá prazer é sofrimento; não conseguir o que se deseja é sofrimento; em suma, os cinco agregados sujeitos ao apego são sofrimento”.*

*“E o que é a nobre verdade acerca da origem do sofrimento: é o desejo que conduz recorrentemente à existência, acompanhada de prazer e cobiça, buscando prazer aqui e ali; isto é, desejo por prazeres sensórios, desejo por existência, desejo por aniquilação”.*

*“E o que é a nobre verdade acerca da cessação do sofrimento: é o desaparecimento daquele prazer que resta e a cessação daquele mesmo desejo, o desistir dele, o abandoná-lo, a libertação dele, o desapego”.*

*“E o que é a nobre verdade acerca do caminho que conduz à cessação do sofrimento: é o Nobre Caminho Óctuplo”.*

Os cinco, ao ouvirem os ensinamentos do Glorioso, ficaram felizes com relato do Abençoado, e em poucos dias alcançaram o estado de Arahats (pessoas que destruíram dentro de si todos os obstáculos negativos e chegam a iluminação). Os cinco ascetas solicitaram para ser seus discípulos, com isto, estava formada a Sangha (comunidade de discípulos), que foi crescendo com ingresso de pessoas de todas as classes sociais conforme escutavam o sermão do Buda.

Quando a Ordem Monástica contava com um número considerável de discípulos, Buda, disse-lhes: *“Monges, vós estais*

*livre de todos os grilhões, humanos ou divinos. Caminhem, viagem para o benefício e a felicidades dos homens, por compaixão pelo mundo, para o bem-estar, benefício, e a felicidade dos deuses e humanos. Ensinai o Dhamma (pali; Doutrina). Explicai uma vida santa que é inteiramente perfeita e pura. Há seres com pouca poeira nos olhos que serão perdidos se não ouvirem o Dhamma. Alguns compreenderão o Dhamma”. E prosseguiu: “Quanto a mim, decidi ir a Uruvilva, em Magadha para pregar o Dhamma”. (Vinaia Pitaka, I,121)*

Desse dia em diante começou sua maratona de pregação incansável na região de Magadha e por toda bacia do rio Ganges. Foram 45 anos, caminhando por terras distantes, levando sua mensagem de salvação para quem quisessem ouvir. A esta altura, marcava presença nas suas fileiras proeminentes discípulos (Arahats), iluminados, bem como, mulheres de peso, de um alto grau de conhecimento espiritual, que ajudaram na propagação da doutrina.

A proporção que a doutrina do grande Mestre crescia e se firmava, sua reputação atravessa os reinos; reis, rainhas, ricos comerciantes, fazendeiros, e pessoas de todas as classes sociais vinham ao seu encontro em busca de orientação espiritual, problemas psicológicos e problemas existências da vida. Ele atendia a todos da mesma forma, dando o diagnóstico certo como um bom médico. Sabiam que estavam na presença de um autêntico ser iluminado, muitas vezes perguntavam se ele era um ser divino, uma divindade celestial, um Avatar, e ele respondia: *“Sou como vocês de sangue e osso. O que eu alcancei foi pelo meu próprio esforço, mas vocês também podem alcançar, até mais do que eu”.*

Os mais abastados financeiramente, faziam generosas doações de terras para a construção de Viharas (Mosteiros) a fim de abrigar os discípulos do rigoroso inverno de monções que impedem a ronda de mendicância, além gêneros alimentícios, fardos de tecidos e sandálias.



O autor no Mosteiro Escola Budista na Tailândia  
com os jovens monges

## A Morte (Parinibanna)

Buda estava com 80 anos de idade e se encontrava muito enfraquecido, seu dedicado primo, discípulo e secretário particular, Ananda, vendo-o naquele estado de fraqueza mortal, perguntou muito entristecido ao seu amado mestre se ele poderia prologar a sua vida. E o Venerável respondeu: *“Ananda, por mais que eu vivesse 100, 200, 300 anos, não escaparia da morte. Quantas vezes já te falei que tudo que nasce um dia tem que morrer. Nada escapa à morte. De outra forma seria contra os princípios dos meus ensinamentos”*.

O Bem-aventurado não deixou nenhum sucessor, e nos seus últimos ensinamentos, falou aos seus discípulos que o rodeavam: *“Observem o Dhamma (Doutrina = ensinamentos), o Vinaya (Disciplina = regras e regulamentos da vida monacal) e a prática como mestres quando eu partir”*. *“Na verdade, monges, eu vos declaro o seguinte: dissolver-se está na natureza de todo o que é formado, seja o que for. Atinjam a perfeição pela diligência. Se tiverem alguma dúvida, perguntem agora”*. Ninguém se manifestou, e o silêncio sepulcral tomou conta do espírito dos seus discípulos.

*“Atentai, monges, para este fato, o Buda não é um corpo físico, é a Iluminação. O corpo físico perece, mas a Iluminação subsistirá para sempre na Verdade do Dhamma e em sua prática. Depois de minha morte, o Dhamma será vosso guia. Observai o Dhamma e sereis fiéis a mim”*. (Mahaparinibbana Sutta, DN, 16).

*“Aquele que vê o Dhamma Me vê, aquele que Me vê, vê o Dhamma”*. (Samiyyta Nikaya).

Após ter dito estas últimas palavras, o Iluminado, que estava a caminho de sua terra natal, não conseguiu chegar lá, sentindo-se muito enfraquecido, mandou Ananda preparar uma

cama de capim à sombra entre duas árvores para descansar, deitou de lado da mesma forma como dormia, e entrou em profundo Parinibanna (em pali; Parinirvana, em sânscrito), extinção total ou morte.

A notícia de sua morte correu como um rastilho de pólvora, atraindo multidões de todas as regiões. De manhã seu corpo fora trasladado e cremado na entrada da cidade de Kushinagara, tratado com todas as honras, da mesma forma como o funeral de um grande rei guerreiro. As cinzas e restos mortais foram distribuídos aos reinos existentes, que ergueram monumentos funerários (Stupas) para guardá-los no sentido de ser lembrado pelos discípulos e seguidores.

## Pós-Morte

Após o óbito do Iluminado (Buda) vieram os concílios ou assembleias para manter vivo os seus ensinamentos, além de muitos acontecimentos. Entre 276-232 a.C., no reinado do soberano convertido Ashoka, transformou o Buddha-damma em religião e enviou missionários por terras distantes. A ilha insular do Sri Lanka (Ceilão) se conservou como o bastião do Budismo Hinayana (Pequeno Veículo ou Pequeno Método), surgiu o Cânon Budista em língua pali, mais tarde apareceu o Dhammapada (Caminho da Verdade ou da Purificação) e outras obras importantes de proeminentes mestres iluminados e várias escolas.

Com os séculos, o Budismo perdeu terreno na sua terra de origem em virtude das invasões estrangeiras, perseguições e intolerância religiosa no fio da espada sarracena, que culminou com a destruição da famosa universidade budista de Nalanda, mas, em compensação, ganhou espaço e se expandia nos países asiáticos. E o Ceilão (Sri Lanka (Ceilão), sempre se manteve na linha de frente no Dhamma, representado pela Theravada (escola dos anciões ou dos antigos), que se conservou fiel aos ensinamentos do Buda.

Aos poucos, o Budismo foi incorporando e expandindo seus ensinamentos nas letras, na poesia, na música, na pintura, e em outras expressões culturais dos países do extremo oriente.

## Conduta Ética: Sila (Moralidade)

Para compreender bem os oito fatores ou raios da Nobre Senda Óctupla no caminho da libertação, é preciso conhecer o “*A Origem Dependente*”, - mencionado anteriormente. Estes oito fatores abaixo, estão dispostos em três grupos, distribuídos na Nobre Senda Óctupla ou “Caminho do Meio”.

- 1) Palavra Correta: Abstenção de mentiras, falar sem pensar ou usar palavras ofensivas, brutal, ferinas e caluniosas e de todas as palavras capazes de provocar ódio, inimizade, desunião e desarmonia entre indivíduos, ou grupos sociais. Abster-se de conversações sem sentido, fúteis e vãs.
- 2) Ação Correta: É sermos muito atentos quanto as nossas ações, fala e pensamentos. Evitar destruir vidas, fazer uso de tóxicos que perturbam a mente, ou fazem perder a consciência; roubar ou explorar, assim como o mau uso das relações sexuais.
- 3) Meio de Vida Correto: É viver sem prejudicar qualquer um que esteja ao nosso redor. Evitar ganhar a vida numa profissão ou ocupação que possa ser nociva a outros seres vivos, jogos que possam causar preocupações, etc.

Disciplina Mental: Samadhi (Meditação)

- 4) Esforço Correto: É sumamente necessário exercitar o autocontrole para evitar pensamentos

maus ou nocivos e procurar sempre ter bons pensamentos, cultivar e desenvolver, até a perfeição, os pensamentos bons e sadios já existentes.

- 5) Plena Atenção Correta: É sermos muito atentos quanto as nossas ações do corpo, da fala e pensamentos. Manter consciência nos diferentes estados da mente (nas ideias, pensamentos, etc.).
- 6) Concentração Correta: O poder da mente está em sua capacidade de concentra-se em algo, como por exemplo, a respiração, que é importante para a concentração, pois sem concentração não há meditação, é a condição indispensável para todo e qualquer desenvolvimento espiritual.

Disse o Buda: *“Nossa vida é criação da nossa mente. A mente cria, determina, transforma”*. Para alcançar Sabedoria, devemos seguir estes dois princípios básicos:

Instrospecção: Panna (Sabedoria)

- 7) Pensamento Correto: Surge quando a pessoa desenvolve as qualidades do *desapego*, da *compaixão* e da *não-violência*. É o pensamento puro, é o correto pensar com sabedoria, com equanimidade e contemplação. É o pensamento dirigido no sentido de renúncia, do desapego, da

compaixão, do amor universal, da não-violência, estendendo-se a todos seres vivos.

- 8) **Compreensão Correta:** Compreender que a vida é livre de superstições, não com o intelecto, mas com a *intuição*, a visão interior que se desenvolve com a Meditação, permite reconhecer e penetrar na realidade da existência da insatisfação universal, criada pela desarmonia entre os seres e o mundo exterior.

A finalidade destes oito fatores da Senda Óctupla ou Caminho do Meio, é facilitar o aperfeiçoamento dos três elementos que são essenciais no treinamento da disciplina budista: I - A Conduta ética (sila); II - A Disciplina mental (samadhi); III – A Introspecção (panna).

## Tomada de Refúgio (O Tiratana)

Nos países do sudeste da Ásia que praticam o tradicional budismo Theravada (Escola dos Anciões), diariamente, leigos e monges, recitam de manhã ou no entardecer os “Três Refúgios” (Tiratana, em pali; Trisarana, em sânscrito), chamados também de “três joias” ou os “três tesouros”: o Buda (o Esclarecido, o Iluminado que revelou o Caminho), o Dhamma (os ensinamentos do Buda; a Doutrina, Verdade, Lei) e o Sangha (a Comunidade de discípulos, aqueles que realizam em si o Caminho).

No Budismo da tradição Theravada não há rituais complicados de iniciação, nem cerimônias sagradas de batismo, a qualidade requerida é o *Saddha* (pali; *Sraddha*, em sânscrito), traduzido como “fé”, significando, “confiança baseada no conhecimento”, ou “compreensão e confiança adquiridas pela convicção e experiência própria”. Advém da visão interior; não é uma fé cega, dogmática.

Desta forma, a “fé” budista é diferente de outras religiões, ela é guiada pela inteligência e sabedoria, e não pela emoção. Outra tradução do *Saddha* é “a certeza de que há um objetivo a ser alcançado”. Assim, antes que se possa começar a trilhar seriamente os ensinamentos (Dhamma, em pali; Dharma, em sânscrito) do Buda, é necessário que tenha dentro de si - ainda com vacilação para o ocidental cético - essa “fé”, que é o meio de conclusão ou aperfeiçoamento para atingir a meta.

A prática do Tiratana (a busca dos três refúgios), foi desenvolvida e estão inter-relacionados mutuamente, vem desde o tempo de Buda quando formou a Sangha (comunidade de discípulos). O neófito, antes de ser admitido na Sangha, deveria, primeiramente, pronunciar esta recitação, que se conserva até os dias de hoje. O Buda ensinou e exemplificou o Dhamma, isto é, a

Doutrina salvadora que, subseqüentemente, foi praticada por seus seguidores; tanto na qualidade eclesiástica, quanto na leiga.

Ele disse: *“Aquele que se refugia no Buda, no Dhamma e no Sangha, percebe claramente com sabedoria as Quatro Nobres Verdades: a Dor (Dukkha), a Origem da Dor, a Cessação da Dor e o Óctuplo Caminho que conduz a cessação da Dor. Em verdade, este é o Supremo Refúgio. Recolher-se nele é libertar-se de todo sofrimento”*. (Dhammapada, XIV, 190, 191, 192)

Os Três Refúgios (Tiratana) é repetido por três vezes no templo, é feita espontaneamente, sentado em frente ao altar do salão de meditação, decorada com uma imagem do Buda. O discípulo, com as mãos unidas em posição de oração na altura do peito, eleva a altura da testa, e em cada repetição, inclinar a cabeça e, ao mesmo tempo, descer as mãos até à altura do peito em sinal de reverência e respeito às coisas sagradas.

As sessões são dirigidas por um monge (Bhikkhu) experiente, profundo conhecedor do Dhamma, que esclarece para os ocidentais o sentido das palavras do Budismo. Por exemplo, a palavra *Saranam*, tem um sentido literal de “proteção, abrigo, refúgio ou local de proteção, etc.”. Porém, no sentido budista é mais profundo, significa, *“aquilo pelo qual eu transcenderei a vida determinada e terei a experiência da liberdade na existência perfeita a fim de alcançar o Nibbana”*. E *Gacchami*, tem o sentido de *“esforço a fim de encontrar refúgio em...”*. *Gacchami*, significa também, *“ir em direção a”, “querer ir”*.

O Tiratana, é um ato de veneração, a expressão de uma resolução e um exercício elementar no sentido de que a mente se concentre e memorize o significado de cada repetição da prática do Tiratana. Eis o texto inicial na língua páli, e a tradução em português:

*(Namo tassa Bhagavato Arahato Samma sambuddhassa)*

Homenagem a Ele, o Bem-aventurado, O Puro e Valoroso, O Completo e Plenamente Desperto.

Depois de repetir estas palavras iniciais por 3 vezes, começase os versos:

*(Buddham saranam gacchami)*

Ao Buda eu vou como refúgio.

*(Dhamman saranam gacchami)*

Ao Dhamma (ensinamentos) eu vou como refúgio.

*(Sangham saranam gacchami)*

A Sangha (ordem dos monges) eu vou como refúgio.

\*

*(Dutiyampi buddham saranam gacchami)*

Pela segunda vez ao Buda vou como refúgio.

*(Dutiyampi Dhamman sarana gacchami)*

Pela segunda vez ao Dhamma eu vou como refúgio.

*(Dutiyampi Sangham saranam gacchami)*

Pela segunda vez ao Sangha eu vou como refúgio.

\*

*(Tatiyampi buddham saranam gagghami)*

Pela terceira vez ao Buda eu vou como refúgio.

*(Tatiyampi dhammam saranam gacchami)*

Pela terceira vez ao Dhamma eu vou como refúgio.

*(Tatiyampi sangham saranam gacchami)*

Pela terceira vez ao Sangha eu vou como refúgio.

Tomar os “Três Refúgios”, não significa de modo algum um lugar para se esconder, se ocultar ou escapar dos pecados. No sentido budista trata-se de algo que purifique, enalteça e fortaleça o coração quando pensamos nele. Esses “Três Refúgios” é para ter um modo de vida melhor, vivenciado como um abrigo jubiloso de tranquilidade, como uma “ilha segura no meio da inundação”, contrastando com as dificuldades da vida.

Mas também, esta recitação é para o leigo refletir e se conscientizar que, buscar refúgio no Buda, não implica de forma alguma, qualquer garantia pessoal de que ele próprio (Buda), conduza a salvação de qualquer um dos seus seguidores - é errado pensar assim, pois no Budismo, a salvação é pessoal nos seus ensinamentos, é cada qual por si. Este primeiro refúgio se refere com o princípio de que o Despertar espiritual é possível de ser alcançado, tal qual Buda e outros discípulos, e é desenvolvido dentro do praticante.

O segundo refúgio, o Dhamma, são os seus auspiciosos ensinamentos, o estudante é exortado a usá-los apenas como o exemplo da “ balsa que pegamos para a travessia de um caudaloso rio até a outra margem segura para descer”. O significado simbólico no Budismo, trata-se do rio do Samsara (rio das existências), e a “outra margem” é a iluminação.

Este é um aspecto positivo, que é de grande ajuda para dar os primeiros passos rumo ao despertar. O Dhamma (o Ensino, a Doutrina), foi bem explicado pelo Buda, e é diretamente visível, e convida a pessoa “vir e ver pelos seus

próprios olhos”, possível de ser vivenciado de modo pessoal e posto em prática.

O terceiro refúgio é o Sangha ou a Comunidade de monges que estão praticando o verdadeiro caminho do Buda, formado por monges, noviços, noviças, leigos e leigas, considerado como um modo de vida válido e satisfatório. Pode ser também interpretado como amizade daqueles que percorrem o caminho do Iluminado e colheram os “frutos” espirituais de seu trabalho. É a Comunidade digna de dádivas, hospitalidade, oferendas e reverente saudação.

## Preceitos do Código Moral Budista

Qualquer pessoa que deseja praticar o budismo seriamente, não é preciso frequentar um templo, basta começar observando os votos Sila (pali; Shila, em sânscrito), que tem vários significados, tais como: “Obrigações”, “Preceitos”, “Moralidade”, “Virtudes”, mencionados anteriormente no Caminho Óctuplo. Este é o primeiro passo fundamental, sem o qual ninguém consegue avançar no caminho. É importante abster-se de todos os *atos, palavras e ações*, que venham a prejudicar outras pessoas.

Os votos Sila não são difíceis de seguir e fácil de serem compreendidos, memorizados e praticados por qualquer pessoa, basta ter consciência dessas obrigações que são importantes para a vida pessoal. Na verdade, abster-se de tais ações nocivas, não é só porque prejudicam os outros, mas também é prejudicial a nós mesmos (Causa e Efeito), trazendo infelicidade agora ou no futuro, dificultando o progresso no caminho espiritual.

O código moral budista é uma moral natural formulada pelo próprio Buda, é baseada na compreensão do indivíduo através dos resultados das “ações” ou “atos” praticados: “*conforme você semear, você colherá*”, “*tal semente, tal fruto*”, assim é a lei de Causa e Efeito do Carma. O budista é convidado a tomar para si mesmo certas regras de treinamento, que lhe poderão ser úteis no dia-a-dia para obtenção da autoconfiança, indispensável a todos que procuram a harmonia e felicidade.

Para o leigo ou leiga no *Caminho da Realização*, o Código Moral - faz parte da conduta ética -, consiste em praticar esses cinco preceitos e refrear seus impulsos, é aconselhável fazer uma reflexão e inserir no seu dia-a-dia. São eles: 1) *Abster-se de matar*; 2), *Abster-se de tirar o que não é seu por direito*; 3) *Abster-*

*se de má conduta sexual; 4) Abster-se de mentir, 5) Abster-se de bebidas inebriantes e drogas.*

Com esses cinco votos Sila o budista leigo se estabelece na conduta ética, na disciplina, na moralidade, na conduta virtuosa, e na diária purificação de pensamento (Mente), palavra, e aperfeiçoamento no Caminho Óctuplo (Atthangika Magga). Isto constitui o requisito fundamental para qualquer progresso no caminho do Bodhi (iluminação), que é a realização do *Panna* (em pali; Prajna, em sânscrito = consciência ou sabedoria), e o despertar da pessoa para a sua própria natureza de Buda.

A teoria da salvação budista difere da salvação de outras crenças ou fé religiosa; o Bem-aventurado nunca invocou um salvador. Para ele, o salvador e o que se salva se identificam, cada um é, ao mesmo tempo, o que salva e o que se salva. O Bemaventurado disse: *“Quando o homem age mal, é por si mesmo que é impuro; quando o homem age bem, também por si mesmo é puro. Os estados de pureza ou impureza são criados pelo próprio homem, nada podendo ser feito para que um indivíduo purifique um outro”.* (Dhammapada,XII,165)

## A Doutrina da Impessoalidade ou Não-Eu (Anatta)

A doutrina da Impessoalidade ou Não-Eu (Anatta, em pali; Anatman em sânscrito), fora transmitida pelo Buda nos dias em que ficou no Parque das Gazelas, perto de Varanasi (Benares). Na ocasião, ele discorreu sobre a doutrina do Anatta, a “Ausência do Eu”, “Ausência de Essenciabilidade”. Este é um ensinamento muito profundo, é importante seu estudo, análise e compreensão, tendo em vista que sustenta que nenhum “Eu”, “Ego” ou “Alma” existe no sentido de substância permanente, eterna, integral e independente. O conhecimento sobre a significação da Impessoalidade e da Insubstancialidade das coisas é obtido, desenvolvido e realizado por meio da Visão Interior (Meditação Vipassana), chamada de conhecimento da inexistência de um Anatta (em pali; Anatman, em sânscrito), ou ausência do “Eu”.

A ideia de “Eu” ou “Ego”, que tanto nos agarramos egoisticamente - que por isso mesmo é um elo de separatividade entre o “Eu” e todas as coisas -, o Bem-aventurado explicou de forma categórica a sua ausência, que não é senão uma personalidade empírica, mutável (propenso a sofrer) e transitória que é integrada pelos “Cinco Agregados” (Khandas, em páli; Skhandas, em sânscrito) que constituem um indivíduo ou personalidade, são esses: 1) *forma*; 2) *sensação*; 3) *percepção*; 4) *formações mentais ou conceituação*; 5) *consciência*. Geralmente esses “Cinco Agregados” são denominados “*agregados do apego*”, e causam muitos sofrimentos à pessoa comum (com exceção do caso dos Arhats e dos Budas), o anseio ou desejo se liga a eles, atraindo-os para si, e com isso faz deles objetos do apego, causando muita angústia e sofrimento.

O ser vivo é a totalização desses “Cinco Agregados”, sendo um material e os quatro restantes psíquicos. Daí que a filosofia budista vê um indivíduo não como uma entidade fixa, estável, eterna, mas como um processo de toda existência fenomenal, na frase páli: *Anicca, Dukkha, Anatta* (Impermanência, Sofrimento e Impessoalidade = Ausência do “Eu”). *Anicca* (páli, *Anitya*, em sânscrito), marca de existência, que são o sofrimento e a ausência do “Eu”, que é destituído de qualquer substância permanente.

No *Dhammapada* (Caminho da Verdade), no capítulo XX, 277-279, encontramos a “Impessoalidade” ou “Ausência do Eu” (*Anatta*, em páli; *Anatman*, em sânscrito), a não substancialidade de todas as coisas condicionadas (formas criadas), que são impermanentes (*Anicca*, em páli; *Anitya*, em sânscrito). Estes versos em páli, são recitados nos templos todas as manhãs na tradição Theravada, tanto por leigos como pelos monges. É um ensinamento importante para levar os discípulos analisar e refletir sobre o tema em questão.

*Sabbe Sankhara Anicca*

*Todas as coisas condicionadas são impermanentes.*

Uma vez surgidas, elas cessam, possuídas são perdidas. Quem isto vê com sabedoria vive em paz no mundo. Este é o caminho da purificação.

*Sabbe Sankhara Dukkha*

*Todas as coisas condicionadas são insatisfatórias.*

Acarretam sofrimento (*Dukkha*) difícil de suportar; uma vez nascidos, envelhecemos, ficamos doentes e morreremos.

Quem isto vê com sabedoria vive em paz no mundo do sofrimento. Este é o caminho da consciência.

### *Sabbe Dhamma Anatta*

*Todas as coisas, condicionadas ou não, não são “Eu”, não são entidades independentes, sem exceção. Este é o caminho da purificação.*

Analisando os dois primeiros versos pode-se dizer que o termo *Sankhara* (“Impressão”, “Consequência”), refere-se ao corpo e a mente. Geralmente é traduzido, num sentido restrito, “impulso mental”, “forças de formações mentais”; no sentido amplo é qualquer formação surgida em decorrência de determinadas condições. Os *Sankharas* são impermanentes e instáveis, inclui tudo que aparece, desaparece, tendo surgido, morrem; no entanto, todo mundo quer que sejam permanentes, eterno. Trata-se do segundo elo da corrente da cadeia da *Originação Dependente* (*Pratitya-samutpada*) e representa os Cinco Agregados da existência, todos condicionados, interdependentes, tanto físicos como mentais. Buda sempre recordava seus discípulos que “*Tudo que está sujeito a surgir está sujeito a terminar*”. Assim, é evidente que os Cinco Agregados da existência ou toda entidade, como pessoa, “Alma” ou “Eu”, é *Anatta*, não tem “Eu”, nem substância própria (é vazia de existência inerente).

O que chamamos de “*formações mentais*”, são todos os impulsos de vontade ou intenções que antecedem uma ação. Como as *Ações cármicas* podem ser físicas, verbais ou mentais, distinguimos impulsos físicos, verbais e mentais. A presença das “*formações*” é a condição para haver um novo *Renascimento* (reencarnação). Quando não há “*formações*” não se produz

*Carma* e não há nenhum renascimento posterior. Além do mais, as “*formações*” determinam o tipo de renascimento, tendo em vista que podem ser boas, más ou neutras, e as condições de qualidade da percepção consciente que aparece (segundo a doutrina do aparecimento condicionado) por meio delas, procura um útero depois da morte do *Ser*, produzindo a existência de uma nova pessoa empírica, ou roupagem, na Roda da Existência (*Samsara*), com nova consciência; nova consciência por assim dizer, posto que, é o resultado dos *atos volitivos* (determinação de vontade, desejo), tornando-se a causa de novas atividades, construindo o princípio ativo, ou caráter – traços psicológicos do indivíduo. Este caráter nada mais é que a tendência da nossa vontade formada por repetidas ações meritórias e demeritórias que criam efeitos (*Carma*), que vieram de vidas passadas e se manifestam na vida presente, e desta para a próxima.

Com relação ao terceiro verso, o termo *Dhamma* tem um sentido muito mais amplo que *Sankhara*: não só compreende as coisas ou estados condicionados, como também os nãocondicionados. Por exemplo, o *Nibbana/Nirvana*, que também é *Anatta*, pois está totalmente ausente e vazio da auto-ilusão e do egocentrismo que estão enraizados na ignorância. O *Nibbana*, está totalmente livre de qualquer “Eu” individual ou universal.

A crença em um “Eu” eterno, num “Ego” ou “Alma”, ligado a um princípio divino, eterno, existente no universo a transmigrar de reencarnação em reencarnação era um dogma fundamental do hinduísmo antes do advento do budismo. Buda contestou e esclareceu que não existe um tal “Eu”, mas apenas uma ilusão de um “Eu”. Se existisse um verdadeiro “Eu”, nada mais seria que uma causa de sofrimento, e se fosse eterno seria uma causa de sofrimento impossível de ser removida. Esse “Eu” eterno entraria repetidamente na rede da experiência no ciclo de renascimento

(Samsara). Assim, não haveria a “Terceira Nobre Verdade” da cessação do sofrimento, nem iluminação. Desta forma, ele ensinou que existe apenas uma ilusão de um “Eu”, mas até isso basta para funcionar como principal obstáculo a libertação, a cessação do sofrimento. Entretanto, o obstáculo de um “Eu” ilusório desaparece quando visto como é.

O “Eu” ou “Ego”, ou outro nome que queira rotular, em lugar de ser um *ente* sólido e eterno, é meramente uma combinação temporária dos “cinco agregados da existência”. Em vez de um “Eu” definido ao qual apegar-se, e que, por sua vez, apegar-se a outras coisas, existe apenas um “mosaico” em constante mutação composto desses “cinco agregados”. Quando isto é percebido ficamos desapaixonados com relação aquilo a que anteriormente nós apegávamos egoisticamente. O desejo se desvanece, não restando nada sujeito ao ciclo de sofrimento e renascimento.

Mas, segundo os ensinamentos do Buda, é um erro sustentar a ideia “não tenho um Eu”, que é a doutrina niilista, como sustentar a ideia, “tenho um Eu”, doutrina eternalista, porque ambas são laços que nos prendem à falsa ideia de “Eu sou”. Entrementes, não vamos ter uma ideia niilista de que não existimos. O budismo não nega a existência de um ser ou indivíduo; existimos sim, convencionalmente, pois temos pai, mãe, nome, idade, e documentos que comprovam nossa existência na sociedade, etc. Nos seus ensinamentos, Buda não foi radical, não só falou a respeito do sofrimento, mas também mencionou sobre diversos tipos de felicidade: a felicidade familiar, a felicidade de estar com as pessoas que amamos, e até mesmo a felicidade espiritual.

Ainda, com respeito a doutrina do *Anatta*, é preciso compreender o que se chama “Eu” ou “Ser” é apenas uma

combinação de agregados físicos e mentais que atuam interdependentemente, num fluxo de mudanças contínuas dentro da lei de *Causa e Efeito*; que nada é permanente, eterno ou imutável na totalidade da existência universal.

A filosofia budista não critica nenhuma forma de religião, acentua apenas que o homem é um ser responsável, que ele realmente faz suas próprias condições e se outorga as suas próprias recompensas e castigos, como consequência natural de seus atos. O “Eu” ou “Ego” engendra o egoísmo, o que se percebe pela própria etimologia da palavra. A Verdade não se liga a nenhum “Eu”, é universal e conduz à equanimidade.

Certa vez, um monge se aproximou do Bem-aventurado e fez a seguinte pergunta: *“Existe, venerável, o caso de alguém se atormentar por não encontrar em si mesmo algo permanente?”* E o Buda respondeu: *“Sim, monge, o caso existe, porque as ideias de “não serei mais” ou “não terei mais” são atemorizantes para um homem comum, não esclarecido”.* (Majjima-Nikaya)

É bom que se entenda bem que a ignorância (Avijja, em páli; Avidya, em sânscrito), no sentido budista, é diferente da ignorância do sentido mundano que estamos acostumados a ouvir. No budismo, significa, a ausência de iluminação ou esclarecimento, é um o estado mental que não corresponde à realidade, que confunde com realidade os fenômenos ilusórios, é uma ilusão que provoca o sofrimento. A ignorância ocasiona o *“desejo ardente”*; portanto, é o fator essencial que *“amarra”* os seres ao *“ciclo do renascimento”*. O desejo, o apego, o conceito de “Eu” e “Meu” são fenômenos que estão em nós, inútil é procurar algo fora de nós – mesmo que assim não acredites. O Iluminado observou que a correta compreensão disto nos dará, aos poucos, o autoconhecimento e a consequente gradativa libertação ou emancipação.

É inegável que a vida baseia-se fundamentalmente na ideia de “Meu”, que é o apego, e de “Eu”, que é a existência. Para o Buda e outros Iluminados continua a haver a existência de um fluxo até a morte física. Um Iluminado, não alimentando o subconsciente, não cria mais Carma (“Atos”, “Ações”); assim, o carma passado se extingue com a morte do corpo, mas não há mais a existência de um “Eu” psicológico. Por exemplo o Buda vivia, porém neste sentido não existia, porque vivia livre da existência de um “Eu”, o vir-a-ser tinha cessado, embora vivesse convencionalmente, usava a palavra não para mostrar sua onisciência, mas apenas para se comunicar.

Aquilo que chamamos de “Eu” ou “Ego” é sempre formado, condicionado, não é um “Eu” permanente que saltou de uma existência passada para esta existência, e será na existência futura, não é o caso da transmigração ou de reencarnação que implica numa alma reencarnante com todo os seus atributos. Tudo o que se chama “Eu” é condicionado desta própria existência. O que veio de outras existências é o resultado do *Carma* nesta vida presente, das ações meritórias e demeritórias, e as ações de agora nos conduzirão para a vida futura.

Certa vez, quando o Buda estava sendo bem explicito a respeito do “Não-Eu”, um praticante do bramanismo de nome, Kutadanta, ouvindo falar que o Iluminado pregava a inexistência do “Não-Eu” ou “Alma” veio ter com ele, e formulou a seguinte pergunta:

*“Venerável, mestre, se não existe a Alma, como pode existir a imortalidade? Se a atividade da Alma cessa, nossos pensamentos também cessarão”.*

E o Buda respondeu: *“Nossa faculdade de pensar desaparece, porém, nossos pensamentos continuam existindo. Cessa o raciocínio, porém continuam o pensamento. É como se*

*durante a noite alguém tivesse necessidade de escrever uma carta. Acende a luz, escreve a carta e, uma vez escrita, apaga a luz. Embora esteja a luz apagada, a carta continua escrita. De modo análogo, o raciocínio cessa, mas o conhecimento persiste. A atividade mental cessa, porém a experiência, o conhecimento e o fruto de nossas ações não são perdidos, continuam”...*

As ações cármicas de uma vida passada, baseada na ignorância, desejo e apego, criam o sêmen de um novo nascimento, (Nama-rupa = nome e forma) o que significa que essas vibrações continuam, passam de uma vida para outra. Para melhor compreender este fenômeno, por exemplo, atire uma pedra numa lagoa de água parada, você verá a formação de ondas se reproduzir uma atrás da outra, do mesmo modo as formações cármicas condicionam a consciência.

Em resumo, Sankhara é uma condição necessária determinante; forma os outros elementos condicionando a *consciência*, portanto, formações mentais são uma condição necessária, sem a qual o conhecimento ou *consciência* não vem à existência. Assim temos: Pelo Corpo:

Demeritórias: destruir os seres vivos, roubar ou explorar errôneo comportamento sexual.

Meritórias: abster-se de destruir os seres vivos, abster-se de roubar ou explorar errôneo comportamento sexual.

a) Imperturbáveis ou indiferentes.

Pelo verbo (palavra):

a) Demeritórias: mentir e caluniar, levar e trazer conversas capazes de causar desarmonia entre pessoas ou grupos, palavras pesadas e ofensivas, vãs e fúteis.

- b) Meritórias: abster-se de mentir e caluniar, abster-se de levar e trazer conversas, abster-se de palavras pesadas e ofensivas, abster-se de conversas vãs e fúteis.
- c) Imperturbáveis e indiferentes.

Pela mente:

- a) Demeritórias: cobiça, ódio, ilusão ou errôneos pontos de vista.
- b) Meritórias: renúncia e desapego; Amor (compaixão, tolerância e boa vontade), correta compreensão ou corretos pontos de vista.
- c) Imperturbáveis e indiferentes.

Por mais que analisemos o “Eu”, sob qualquer aspecto que possamos considerá-lo, sempre vamos encontrar a *impermanentia*, e em nenhuma parte há o lugar para qualquer coisa permanente.

Como disse o Buda ao bramãne Rathapala: *“O mundo é um fluxo contínuo e impermanente. É como um rio de montanha que vai longe e corre rápido, ininterruptamente, levando consigo tudo o que encontra pelo caminho, não deixando um momento, um instante de correr. Assim também, ó brâmane, a vida humana assemelha-se a esse rio; é contínua e impermanente”*.

Quando uma coisa desaparece, condiciona o surgimento seguinte em uma série de *causas e efeitos* contínuos, de onde se vê que não existe substância permanente. Não há nada por detrás desta corrente que possa ser considerado como um “Eu” permanente, uma individualidade; não há nada que possa ser chamado realmente “Eu”. Porém, quando os Cinco Agregados

físicos e mentais, que são interdependentes, trabalham em conjunto, surge em nós uma formação mental, que dá a falsa ideia de um “Eu”. Não há outro “Ser”, ou “Eu”, por trás dos Cinco Agregados que constituem o Ser.

É importante o estudo da doutrina do Anatta (Impessoalidade = Não-Eu), que o Buda concebeu através da análise profunda da relatividade de tudo o que nossa Mente pode formar. Por este motivo que o budismo é também denominado de filosofia do conhecimento analítico.

## O Carma

Não acreditar no Carma é o mesmo que não acreditar na Lei da Gravidade. A doutrina do Carma é muito importante, é a cerne do Budismo, encontra-se inserida na fórmula da Origem Dependente. (Kamma, em páli; Karma, em sânscrito). Significa, “Atos” ou “Ações”, Lei de Causa e Efeito, é uma “Ação” intencional, voluntária. Mas na teoria budista, Carma tem um sentido específico: “Expressa unicamente a Ação Volitiva, boa ou má, consciente ou inconsciente”.

Assim, cada Ação Volitiva (determinação de vontade, impulso de querer) produz seus efeitos. Um bom Carma ou uma boa ação (kusala) produz bons efeitos; ao passo que um mau Carma (akusala) ou má ação, conseqüentemente, produzirá maus efeitos. Como podemos ver, a doutrina do Carma não é difícil compreender, e é um bom tema para reflexão e análise mental sobre si mesmo.

Pela Volição (impulso de querer), o homem age com o corpo, com a palavra e a mente. Os desejos geram ações, os resultados trazem novos desejos, e assim sucessivamente. O desejo, o querer, o Carma, bom ou mau, tem por efeito uma só força, a força de continuar numa direção boa ou má. O Bem e o Mal são relativos e se acham dentro do círculo de continuidade da Roda da Vida (Samsara).

O Bem-aventurado disse: *“Os homens diferem pela diferença nas ações. Os seres tem seu patrimônio, o seu Carma; são herdeiros, descendentes, parentes, vassalos do seu Carma. É o Carma que difere os homens em superiores e inferiores”*.

A Lei do Carma explica que o problema do sofrimento individual é a consequência de alguma ação errada no passado, quer se trate de uma criança ou de um velho sofredor. Portanto,

o sofrimento é pagamento de nossas próprias dívidas: cada um colhe o que semeia. Se você plantar frutos amargos, com sabor de fel, não poderá colher frutos doces, saborosos ao nosso paladar.

O Carma, denota ações que se originam da intenção, da vontade. Tal intenção pode permanecer puramente mental, gerando Carma mental que pode ocorrer como pensamentos, planos e desejos; ou ele pode vir a se expressar exteriormente como ações corporais e verbais

A ideia desta lei universal de Causa e Efeito não é exclusivamente budista, bem como, Samsara e Reencarnação (Renascimento no Budismo), este tripé, há muitos séculos que existia no subcontinente indiano (berço das religiões e das filosofias) antes do advento do Budismo. Foi graças ao Iluminado (Buda), com a sua profunda onisciência, explicou de forma clara e categórica, a lei fundamental do Carma que se encontrava envolvida num véu de mistério, chegando aos dias de hoje como a conhecemos, que opera não só na vida individual, mas na vida familiar, coletiva e, acima de tudo, na desigualdade da humanidade.

O Carma retorna a nós de acordo com o bem ou o mal, dependendo da qualidade moral da ação original. Isso pode acontecer nesta própria existência na qual a ação foi realizada, como também na próxima, ou numa vida subsequente. Porém, uma coisa é certa: ninguém escapa dos resultados dos seus atos enquanto permanecemos dentro do Samsara (Roda da Vida). Qualquer Carma nosso acumulado pode ser capaz de amadurecer enquanto não tiver produzido os devidos resultados.

A teoria do Carma não deve ser confundida com a falsa concepção ou ideia de recompensa ou punição decretada por um Ser supremo: Deus, Brahma, Jeová, Alá, Poderoso, ou outro

nome você queira rotular o inominável, o indescritível, o incorpóreo, o incognoscível. Sob esses rótulos sagrados, está a poderosa lei de Causa e Efeito Universal (Carma) que rege nossas vidas, que julga e sentencia a natureza das nossas ações. O homem é o responsável pelos seus atos e por eles, somente ele, tem que responder, é o elo de conexão com o Carma.

O Carma abrange tanto a ação passada, quanto a presente. Portanto, num sentido, somos o resultado do que fomos e seremos o resultado do que somos. O presente, sem dúvida, é o resultado do passado e a origem do futuro, pois conforme semeamos colhemos nesta vida, ou num futuro nascimento. As nossas ações passadas, cujos efeitos geralmente chamamos de “nosso destino”, influenciam o nosso presente, mas temos o *livre arbitrio*, a plena liberdade de ação.

Esta poderosa força, o desejo da vontade de viver mantém a *continuidade* da vida dentro do Samsara (Roda da Vida) com o Carma que o acompanha como sua sombra, com seus fatores mentais bons ou maus. A causação (causa e efeito) gerada em nossa vida, continua produzindo seus frutos, mesmo após a desintegração do corpo. Em consequência da causação gerada no transcurso de uma existência, um novo ser ou indivíduo, renascerá futuramente em qualquer parte para a continuação desta causação. Chamamos de um novo ser é apenas num certo sentido (Nama-rupa, nome e forma, com seus cinco agregados, fenômenos psicofísicos), mas que é o mesmo no sentido cármico, como por exemplo, de forma análoga, um jovem que, saindo da universidade com o título de doutor aos vinte e três anos, em relação à criança que entrara na escola aos cinco anos, é um outro ser, mas que no sentido da causação é, no entanto, o mesmo indivíduo.

A identidade da personalidade é dada pela *continuidade*; a continuidade cármica é o raio de ação que constitui o indivíduo e o identifica. Não se trata de *Reencarnação* ou *Transmigração de um Eu, Ego ou Alma* eterna, que salta de uma existência para outra. Buda contestava o falso ponto de vista que quer perpetuar o “Eu” ou “Alma”, eternizá-lo. Há apenas continuidade de Carma.

Desta forma, fica esclarecido que o *Renascimento*, não tem sentido de imortalidade, mas apenas o de uma simples *continuidade*. Como por exemplo, à chama da vela que quando acende uma outra, nada transmigrou, é apenas a passagem da chama da vela para outra vela, é assim é a passagem do Carma, do corpo imprestável pela morte, para um novo agregado de matéria adequado à continuação do processo do “Eu” ou “Ego”. A ação egoísta, produzida pela ilusão do “Eu” submetida a Lei de Causa e Efeito, gera um Carma que consolida, alimenta e perpetua o “Eu”.

Buda disse: “*É pela eliminação da ambição, do desejo, do ódio e da ilusão que a cadeia do Carma chega a um fim*”. (Anguttara Nikaya, 10:174)

**2ª PARTE**

**MEDITAÇÃO**

## **Meditação**

A meditação é o coração da doutrina budista, nos ajuda a nos conhecer melhor e a ver as coisas na sua verdadeira natureza, sem nome, sem rótulos, sem conceitos, sem aversão e sem condicionamentos, que são entraves à observação pura. A visão interior só é desenvolvida por meio da meditação, pois sem meditação não existe a Correta Compreensão.

Através da prática da meditação é que podemos desenvolver nossa mente, objetivando a purificação e a compreensão da Verdade, e alcançar a perfeição em vida, libertando-se da ilusão, ou da irrealidade do conceito do “Eu” ou “Ego”, que condiciona a noção de permanência, de eternalismo, e engendra o apego, o egoísmo e ambição. Exercitando-se na meditação o homem liberta-se da corrente de Causa e Efeito (Carma) e dos grilhões que nos prendem no ciclo dos renascimentos continuados na Roda da Vida (Samsara).

No Budismo há duas formas básicas de meditação que são as ferramentas fundamentais para o Desenvolvimento Mental (Bhavana), que leva a efetiva realização da autodisciplina, autocontrole, autoconhecimento, pureza e iluminação (Sabedoria). A primeira é a meditação Samatha (Tranquilidade, Paz), em que nós dirigimos a mente para a observação da *Respiração*, de modo que poucos pensamentos aflorem e ela permaneça muito estável e calma. Embora existe outras técnicas, mas esta é a mais básica e positiva em relação ao corpo, contribuindo para que a mente fique em repouso e em paz. É a mais praticada e respeitada por todas as tradições budistas que desenvolve o poder de concentração do praticante, a serenidade, a calma, ao equilíbrio, ao domínio, sem dificuldades ou penúrias.

O praticante fica observando conscientemente à Respiração, o *entrar e sair* do ar pelas narinas (Anapanasati), no sentido de não eixar a mente ficar distraída, vagando, pulando de pensamento em pensamento, inquieta, perturbada pelos estados de ódio, tristeza, lamúria, inveja, felicidade, apego, etc. Entretanto, esta meditação não penetra à Doutrina, isto é, não penetra a *Verdade sobre o nosso ser*; porém, a *Samatha*, é o passaporte para o cultivo da verdadeira meditação budista, a Vipassana.

Mas existe vários tipos de *concentração mental* em que a mente é dirigida por sons (mantras), palavras, mandalas (círculos concêntricos, quadrados, triângulos, etc), usados como artifícios externos para desenvolver a concentração da mente, são também validos. Apesar de todas essas técnicas, a observação da *Respiração* de forma consciente, natural e sem esforço, é o exercício mais recomendado ao praticante da Samatha. Esta forma de meditação para desenvolver a concentração já existia, não é exclusivamente budista, mas não está descartada dos ensinamentos do Bem-aventurado.

O segundo tipo é a meditação Vipassana (em pali; Viphasyana, em sânscrito). Cujo significado é “olhar”, ou “ver” as coisas de uma forma muito “especial”, “superior”, “específica” ou clara. Em outras palavras é “ver com os olhos da Sabedoria”. É um método que pela introspecção desenvolve o autoconhecimento e a visão interior ou intuitiva da Verdade com uma visão profunda da natureza das coisas. Trata-se de um processo analítico, baseado na atenção, na tomada de consciência e na vigilância, que conduz a completa libertação da mente, à Sabedoria, à realização direta da Verdade, ou Nibanna/Nirvana.

Esta meditação ajuda quebrar os elos da cadeia de *Causa e Efeito*, a qual estamos ligados pelas reações emocionais e

intelectuais, interrompendo os vínculos com o Carma, sem nenhuma projeção em direção ao futuro do Samsara. Esta meditação foi a grande descoberta e praticada por Gotama Buda, que o conduziu a libertação, ao Nibanna, a suprema Iluminação.

## Postura Corporal

A postura corporal é importante para o exercício meditativo, a mais utilizada é a de forma sentada de pernas cruzadas, no Budismo ela é apenas um meio e não um fim. Caso não tenha um centro para praticar na sua cidade, o exercício pode ser praticado sozinho no quarto de dormir, ou num cantinho silencioso da sua casa, sem distrações. Sente-se numa almofada que tenha consistência correta para sustentá-lo de forma confortável, cruze as pernas na tradicional posição de lótus ou meio lótus, ou então, puxe as pernas para junto do corpo e deixe-as relaxadas, é importante manter a espinha dorsal reta, obedecendo à cabeça (não abaixar), a fim de que os canais interiores fiquem retos e estáveis, fluindo livremente, estabelecendo o equilíbrio da *energia sutil* entre o corpo e a mente.

Mantenha os ombros descontraídos, e os braços um pouco afastados do tronco, as mãos uma sobre a outra com os dedos polegares se tocando levemente, formado entre eles um círculo oval (mudrá cósmico) repousando entre as pernas e coxas, os lábios levemente fechados com a língua descansando no céu da boca (palato) para evitar salivação, os olhos semi-fechados ou abertos (o que achar melhor para si), se ficar de olhos abertos visualizar um ponto como referência a uns três ou quatro metros diante do nariz, mas sem abaixar a cabeça. É recomendável usar uma roupa confortável que não aperte no corpo.

Para quem achar a postura de pernas cruzadas desconfortável, a alternativa é sentar numa cadeira, sem encostar às costas no espaldar, manter o corpo ereto, os pés paralelos, as mãos uma sobre a outra repousando sobre as coxas com os

dedos polegares se tocando. É importante estabelecer um horário para o exercício meditativo, é melhor começar bem cedo, antes de ir trabalhar, é quando a mente está mais serena e descansada do *rush* das grandes cidades, mas, caso isso não seja possível, escolher um horário no período da noite.

\*

Como terapeuta naturista, antes de começar o exercício meditativo, sugiro, preliminarmente, no sentido de fazer uma limpeza interior, estas três respirações que são salutares para a saúde corporal. Isto se deve ao fato que quando saímos para a luta diária, respiramos em certos lugares, ocasionalmente, odores indesejáveis, poluídos, venenosos, que invadem nosso nariz, alguns nauseantes, causadores de desconforto abdominal. Este ar impuro, grosseiro, que inalamos, fica impregnado na parede abdominal (a semelhança da fumaça do cigarro de quem está fumando, deixa o seu odor impregnado na roupa e nos cabelos de quem está próximo).

O método terapêutico de purificação corporal é este: *inspire o ar naturalmente pelas narinas, levando até a região abaixo do umbigo (como se estivesse ingerindo algum líquido), segure-o por alguns segundos e solte-o pela boca com um pouco de intensidade; na segunda vez, repetir o mesmo processo, soltando o ar com intensidade um pouco maior; na terceira vez, solte o ar com maior intensidade.* Nas três respirações mentalize os odores venenosos sendo expelidas do interior do seu corpo; se desejar pode repetir tudo de novo por mais três vezes. Após isto, volte a respirar normalmente, de modo repousado, bem natural para iniciar a sessão de meditação.

## Meditação Samatha

Inicialmente, tenha em mente que a “batalha interior” começa em deixar à *Respiração* ser o único objeto de seu conhecimento. Para tanto, é de extrema importância manter a observação na *Respiração* para que a *Concentração* seja firme, segura e poderosa – é o alicerce que serve de base, sem o qual toda a estrutura vai “ladeira abaixo”.

Uma vez na postura de meditação, vamos fazer uso da *Anapanasati* (recordação da inspiração e da expiração), que é uma prática corretora de caráter, é o tema ponta de lança da *Samatha*, para ajudar o iniciante no desenvolvimento da calma e da *concentração*, tendo em vista que à mente encontra-se muito inquieta ao começar o exercício.

É comum no início sentir sensações internas dolorosas, tais como: dores nas pernas devido a posição, cãibras ou coceiras. Quando isto ocorrer observar a sensação, se é agradável, desagradável ou indiferente, se for dolorosa (cãibras insuportáveis), mudar de posição para aliviar e logo em seguida, voltar a posição original. Se for uma sensação externa: buzina de carro, ronco do motor, latido de cachorro, cantar de passarinho, de galo, som de música, pessoas falando, etc., não se assuste, não se ligue, não se deixe envolver, apenas deixe estas coisas passar, como se estivesse assistindo um filme numa tela de cinema ou televisão, e, logo, volte a atividade de observar a respiração para não prejudicar sua concentração, agindo assim, será muito mais fácil não se apegar e se livrar destas coisas.

É necessário fazer um esforço para manter a atenção na respiração, cujo objetivo é aquietar a mente, dominá-la e trazer para si, já que os pensamentos afloram na mente em função das percepções sensoriais (*visual, auditiva, olfativa, gustativa, tátil* – e

mais a *mental* no budismo), e não é fácil lidar com os hábitos diários. Os sentidos sempre se dirigem externamente para o objeto do desejo. A mente segue os sentidos, e conseqüentemente está sempre vagando aqui e ali, perdendo-se no mundo exterior. Porém, mantendo sempre observação e reconhecendo o estado mental (*Consciência*) em que ela se encontra, refreando seus impulsos, deixando ir, a mente (*Citta*) vai aquietando-se, não vagando de pensamento em pensamento, até tornar-se calma, tranquila e sossegada (de forma análoga a um domador de equino, que subjuga os impulsos violentos de um cavalo selvagem das estepes com rédeas curtas, fazendo com que o animal se torne calmo, dócil e obedeça seus comandos).

Comumente, além do que foi mencionado acima, no início da sessão, se tiver alguma dificuldade de manter a atenção na respiração, não desanime, a alternativa é contar os fôlegos até dez, ou então, no subir e descer do estômago, são as duas opções mais viável que pode ajudar na concentração. Porém, caso seja interrompida, recomeçar tudo de novo. É importante lembrar que não é a contagem que importa, mas sim, a continuidade da *concentração na respiração*.

Tanto faz ficar de os olhos abertos, fechados ou semifechados, é a Mente ou Consciência que deve estar “focada” sobre as narinas, observando, calmamente, o *fluxo da respiração* com naturalidade para desenvolver a Concentração que é fundamental. Esqueça as coisas do passado, e o futuro também, viva o momento presente, no aqui e agora, como se o mundo não existisse lá fora. Deixe a Respiração ser o único objeto de seu conhecimento, este é o primeiro passo para um objetivo maior a ser alcançado, que é difícil, mas não é impossível.

Estabeleça um período de cinco minutos para se exercitar diariamente, até se acostumar. Com a continuidade da meditação

Samatha, quando estiver habituado e fizer parte da sua vida, pode se estender por mais tempo e praticar sempre que houver oportunidade. Às vezes, nos deparamos com o corpo inclinado para a direita ou esquerda, para a frente com a cabeça baixa, os dedos polegares afastados um do outro, ou com corpo balançando num estado de sonolência; caso isto aconteça, corrigir lentamente para não prejudicar a concentração; então, observar a intenção de mover o corpo e rotular “movendo”, e colocamos o corpo na posição correta. Agindo desta forma, não movemos o corpo de maneira cega e automática. Outras vezes, quando a meditação não se desenrolar como desejamos, não tem problemas, deixe para o dia seguinte que poderá ser melhor do que sentir dor de cabeça.

Para quem tem muitos pensamentos que afloram em nossa mente, antídoto é praticar meditação com enfoque consciente na *Respiração*, mas isto não quer dizer que devemos ficar sem pensamento. Ao se absorver na respiração, que é muito sutil por meio dos movimentos de *inspiração e expiração*, num ritmo normal e sem esforço, nossos pensamentos serão cada vez menos intensos. Se agir assim já é um bom começo, pois irá diminuir as negatividades da mente pela geração de um estado de paz e tranquilidade, sem distração.

Na pratica contínua e consciente da meditação Samatha, não quer dizer que devemos sair do nosso corpo, levitar, entrar em transe, fazer milagres, ter poderes paranormal (Iddis, em páli; Siddhis, em sânscritos), etc. Não se enquadra no verdadeiro contexto da meditação budista. O Iluminado contestava os discípulos que faziam uso destas capacidades que não conduzia ao objetivo supremo. Caso aconteça poderes psíquicos (iddhis), que o meditador poderá obter se desejar, é bom não usar, nem

se exibir, pois, poderá afetar o seu crescimento espiritual – já tive esta experiência há alguns anos atrás, e não quero mais repetir.

O foco central é a *Respiração* para deixar a mente calma e discernindo melhor todos os fenômenos, percebendo tudo com muita nitidez, de forma que não se torne distraída, permitindo o afloramento de pensamentos mundanos que nos distraem, sem sentido, prejudicando sensivelmente a meditação.

Uma boa meditação Samatha irá diminuir todas as negatividades da mente pela geração de um estado de paz. Assim, não importa as dores físicas e dificuldades, ou confusões mentais que aconteçam: o sofrimento (Dukkha) não mais nos prejudica porque todas estas coisas foram suprimidas, ou muito diminuídas pela estabilização mental.

Com a continuidade e o tempo de prática Samatha, quando a *Concentração* estiver bem desenvolvida, proporcionando altos estados da mente; o meditador estará devidamente preparado e decidirá se deseja permanecer nela ou atingir graus mais elevados de meditação (Jhana, em pali; Dhyana, em sânscrito) Vipassana, que possibilita exame, análise mental e intuição profunda, que possibilita alcançar a libertação completa do Samsara, a visão da realidade última, o Nibanna. Após cada sessão de meditação, encerrar com uma oração silenciosa dedicada aos seres visíveis e invisíveis. Com as mãos em posição de oração, fazer três reverências, elevando-as até a altura da testa e trazê-las de volta ao peito.

## **Benefícios da Meditação Samatha**

Em pouco tempo o meditador descobrirá que alguma coisa da *Calma* e da *Concentração* permanecerá pelo resto do dia e mais disposição para atrabalhar. Os problemas da vida não terão sido resolvidos, mas começará a se sentir mais capaz de lidar com eles com mais firmeza e clareza. Os medos, os desapontamentos, irritações, amarguras, esperanças, surpresas e choques emocionais, não deixarão de afetá-lo, mas o impacto na sua pessoa será amortecido pela calma, compreensão interior e pela modificação do seu caráter.

As falas inoportunas, pesadas, indevidas, ferinas, não o machucarão, e sua saúde mental e física se beneficiará muito, as noites de sono mais profunda e agradável, além de outros benefícios. Na medida em que se exercita, a paz e a felicidade se estabelece, mas é preciso meditar de uma maneira tal que aquilo que foi aprendido seja absorvido por nossa mente.

## **Meditação Andando**

Este é um método muito simples e fácil de praticar descrito nos textos do Vinaya Pitaka (Disciplina Monástica), é muito praticado na tradição Theravada e, até hoje, ocasionalmente, eu faço uso desta técnica. É muito benéfico, boa para a mente, boa para o corpo e não causa dores nas pernas. O primeiro passo é escolher um local tranquilo em que se possa caminhar silenciosamente, pode ser num quarto espaçoso, num corredor, no quintal, num jardim, numa praça sossegada, desde que não desvie sua atenção. O importante no ato de caminhar é que estejamos com a mente focada no caminhar, obrigando-a abandonar os habituais de pensamentos incessantes, dispersos.

Durante a meditação andando, caminhe devagar, harmoniosamente, abaixo do seu ritmo normal de andar, mas quando por motivos práticos não for aconselhável andar vagorosamente, recomenda-se andar normal. Mantenha sua postura ereta com os braços estendidos ao longo do corpo, os dedos entrelaçados à frente e os polegares se tocando levemente, à cabeça (não abaixar), os olhos abertos olhando alguns metros sem se fixar em nada. O foco central é manter a consciência do *pé que está subindo e do pé que está descendo*, ou seja, nos *movimentos do andar*, somente isto e nada mais.

Não se ligue a nenhum som, ou barulho que venha de fora para não desviar sua atenção do exercício de concentração. Neste exercício não se pratica nenhuma visualização em particular. Isto ajuda desenvolver a concentração, da mesma forma como mantemos a consciência da respiração na postura sentada da meditação Samatha. Delimite um espaço de tantos metros a seu dispor para caminhar e, chegando ao final, dê meia volta, repita o processo, indo e voltando o tempo que desejar.

## Meditação Vipassana

A meditação Vipassana se inicia com Anapanasati, do mesmo modo que na Samatha, com a consciência voltada para a *Respiração* em movimento. A Clara Visão Interior, ou Vipassana é desenvolvida pela Plena Atenção, é uma pratica rigorosa e exaustiva, pelo fato de não deixar a mente descansar; ela é constantemente questionada e incitada a observar mais cuidadosamente a aparência das coisas. Deve-se voltar a mente para *dentro* a fim de alcançar o entendimento que deriva desta meditação que penetra a *verdade sobre o nosso ser*; mas não se consegue muito benefício se o alvo for para os fenômenos externos porque a mente se acha afligida pelos Kilesas negativos (em pali; Kleshas, em sânscrito. Significa, “degradações mentais”, que embotam e impedem o desenvolvimento espiritual), e o único meio de nos libertarmos dos vínculos aos Kilesas, é nos voltarmos para *dentro*, através da introvisão, que conduz a purificação.

Na meditação Vipassana, apenas ouvir os ensinamentos e refletir sobre eles não é suficiente. É preciso meditar para dissipar as negatividades da mente e desenvolver a *Sabedoria Intuitiva*. Mas, para desenvolver as qualidades da *Sabedoria*, é preciso praticar tornando-se familiarizado, habituados com a meditação para se alcançar a felicidade e outras qualidades especiais.

O Vipassana costuma ser descrito como um lampejo de *Insight*, ou seja, uma intuição repentina da verdade, é um tipo especial de visão em que observamos a realidade dentro de nós. Isto é conseguido tomando como objeto de atenção nossas próprias sensações físicas. A técnica consiste em observar de maneira sistemática e desapaixonada nossas sensações interiores.

Esta observação consciente revela toda a realidade da mente e do corpo.

## Temas Escolhidos Sobre Meditação

Ao iniciar esta meditação o praticante deve escolher um dos temas mencionado nos Quatro Fundamentos da Plena Atenção (Satipatthana Sutta), proclamado por Buda, cujo sermão começou orientando seus discípulos observarem atentamente o fluxo da inspiração e da expiração (Anapanasati), e logo em seguida, falou dos quatro temas principais sobre a Meditação da Plena Atenção: 1º Na Atenção sobre o corpo (Kaya); 2º Na Atenção às sensações (Vedana), agradável, desagradável e indiferente; 3º Na Atenção ou vigilância em relação à Mente (Citta), estados de consciência em que ela se encontra; 4º Na Atenção aos diferentes assuntos da Doutrina (Dhamma), a verdade sobre o nosso Ser. São temas que conduzem à purificação dos seres, à superação da tristeza e da lamentação, destruição dos males físicos e morais, à aquisição do caminho correto para que se atinja o Nibanna/Nirvana.

O tema escolhido *vigilância em relação ao corpo (Kaya)* para meditação. Eis um breve resumo para encerrar nossos estudos introdutórios, é muito importante na Plena Atenção ou Vigilância que leva ao desenvolvimento da introvisão (Vipassana). O Buda começa perguntando aos seus discípulos:

Ele disse: *“E como um discípulo permanece observando o corpo? O discípulo deve permanecer enérgico, claramente consciente, compreensivo e atento, vencendo os desejos e as contrariedades do mundo. Ele observa o Corpo interiormente e exteriormente. Permanece observando o surgimento do corpo (sensação de sentir a presença do corpo) e observando a dissolução do corpo (sensação de não sentir a presença do corpo). Permanece observando o surgimento e a dissolução do corpo.; “Eis aí o corpo”, está introspecção está presente nele,*

*somente para o necessário conhecimento e reflexão, ficando liberto e não se apegando a nada neste mundo”.*

Fazendo uma análise, observamos que gradualmente esta prática leva à descoberta de que o que chamamos Corpo é sustentado pelo simples respirar e que esse mesmo corpo sucumbe quando cessa a respiração. A natureza da

Impermanência (Anicca) manifesta-se com toda a sua realidade. O meditante chega à compreensão de que onde há constante mudança, não pode existir uma entidade permanente ou qualquer substância fixa, (Alma, Atta, em pali; Atman, em sânscrito) independente, imperecível, eterna. Este conhecimento da Realidade ajuda a pessoa a realizar o Nibanna/Nirvana – a maior felicidade. No Budismo esta existência é negada: nem dentro nem fora das manifestações mentais existe nada passível de ser designado como uma essência independente e imperecível.

Para o surgimento do corpo, ignorância, desejo, carma (ação ou ato), nutrimento e calor são as principais razões. Para o homem comum, ignorante, o corpo é sempre questão de “Meu” e de “Eu”. Assim, devido à *ignorância, desejo e carma* origina-se o conceito (ilusão) “Meu” corpo. Quando pela extinção da ignorância, desejo e carma e pelo desabrochar da Sabedoria, “Meu” corpo será dissolvido. No caso da pessoa iluminada continua tendo um corpo, enquanto houver vida, mas nunca mais como “Meu” ou “Eu”, com relação ao corpo. A meditação sobre o próprio corpo, é sumamente importante para alcançarmos o desapego e, até mesmo, o desprendimento das coisas materiais que tanto nos agarramos egoisticamente.

A meditação sobre o corpo e a morte talvez seja um pouco difícil para ser apreciada pelo ocidental, mas com um pouco de esforço chegaremos ao objetivo final, começando

mentalizando na forma mais simples a pele cobrindo o rosto até os pés, a carne sob sua pele, o sangue, e a estrutura óssea do seu corpo. O propósito principal desta prática é subjugar a sensualidade e “a luxúria do corpo”, como também, ajudará a estimular suas faculdades analíticas e, o que é mais importante, contribuirá para um gradual enfraquecimento de suas tendências possessivas.

Sobre a morte o meditador deverá considerar a inevitabilidade e a imprevisibilidade da morte que os rodeia. Refletir sobre a extensão de sua vida presente: talvez quarenta anos de vida pela frente; talvez vinte, ou dez, ou só mais um ano ou um mês; talvez este seja o último dia ou a última hora; talvez seja amanhã. A causa da morte é desconhecida, e como será: dormindo em casa, quando estiver de pé ou andando, levar um tombo, afogado, atropelado na rua, levar um tiro, uma facada ou uma paulada, escorregar no banheiro ou na escada, uma doença, um envenenamento acidental, de velhice, um desastre aéreo ou terrestre; o certo é que ninguém escapa à morte, pode ser jovem, adulto ou velho.

A meditação sobre a morte não é absolutamente mórbida. Ela é destinada a enfraquecer a tendência à possessividade e ao desejo, e restaura um certo equilíbrio em nossas vidas. Sem nos tornarmos paranoicos ou hipocondríacos, podemos começar a viver com a sempre presente consciência da morte. Isto não abalará a nossa felicidade e vitalidade, pelo contrário, essa consciência dará profundidade e valor à própria vida.

Normalmente concebemos nossos corpos como sólidos, duradouros e importantes. Contudo, o corpo propriamente dito não é precioso por si mesmo. Refletindo sobre o objeto de apego (o nosso corpo), vendo que não é assim tão bonito, tão sólido, ou duradouro, isto diminuirá nosso apego.

*“É assim também, monges, que um discípulo permanece observando o corpo da planta dos pés ao alto da cabeça, coberto de pele e cheio de diversas impurezas, ele pensa: Há neste corpo, cabelos, unhas, dentes, músculos, tendões, ossos, rins, coração, fígado, pleura, baço, pulmões, intestinos, estômago, excrementos, biles, pus, sangue, suor, gordura, medula, lágrimas, saliva, mucos, urina, órgãos sólidos e ocos. Percebe-o o corpo coberto e cheio de diversas impurezas. Deste modo o discípulo permanece observando o corpo interiormente e exteriormente...Ele permanece observando o surgimento do corpo e a dissolução do corpo”.*

Enquanto não observamos o nosso corpo e seus órgãos como se fosse um saco cheio de diferentes grãos de cereais, como arroz, feijão, ervilhas, grão de bico, gergelim, postos juntos arbitrariamente, ou propositadamente, não só nos desviamos do Caminho, como também nos decepcionaremos. É uma decepção similar à de criar uma aversão artificial ao corpo pela contemplação de cadáveres em várias fases de decomposição. Enquanto tivermos aversão aos diversos aspectos repugnantes do corpo, não passaremos além. O objetivo desta meditação é evitar essa aversão.

*“E ainda mais, quando um discípulo vê um corpo há um dia ou mais, inchado, azulado, putrefato, sendo devorado pelos vermes, refletirá sobre seu próprio corpo, observando: Meu corpo tem a mesma natureza, ele se tornará assim, não posso evitá-lo. É assim, monges, que um discípulo permanece observando o corpo. Eis aí o corpo, esta introspecção está presente nele, somente para necessário conhecimento e reflexão, ele se torna liberto, não se apegando a nada neste mundo”.*

No tempo do Buda (ainda é assim), os mortos eram habitualmente cremados à margem do rio Ganges, suas cinzas e

restos mortais, lançados no caudaloso rio, ou então, levados para o campo santo (cemitérios), onde o cadáver ficava exposto às intempéries do tempo, para ser devorado pelos abutres e outras aves de rapina, numa disputa por um pedaço de carne em decomposição coberto de vermes.

Os discípulos que tinham dificuldade de meditar, Buda os aconselhava ir ao cemitério a fim de meditar sobre o corpo nas suas diferentes fases de decomposição, no sentido de que, aos poucos, pela compreensão, aceitassem *sem aversão*, os mais diferentes aspectos repugnantes do corpo. Pela aversão a estes vários aspectos, não passaremos além, o que só será possível pela observação do corpo como um todo, na sua perspectiva universal.

A meditação nos cemitérios não é feita no sentido de produzir *aversão* à vida, mas ao contrário, é no sentido de aceitação da vida em todos os seus aspectos, entre os quais sobrepujar o medo – o budista não tem medo de morrer, como também não deseja a vida nem a morte, apenas espera o seu dia, assim como o servidor espera o seu salário. Aquele que combate o desejo criando uma *aversão* ou repugnância, apenas substitui um mal por outro.

A contemplação de um corpo sem vida, em seus vários estados, é fundamental para, aos poucos, decepar a ilusão da existência de um “Eu” ou “Ego”. O corpo, na realidade existe, mas o “Eu” toma o lugar do corpo; este “Eu” é algo que não existe, é subjetivismo, apenas uma criação da mente – “tudo está na dependência da mente”, disse o Iluminado. A meditação sobre a observação do corpo é sumamente importante para termos consciência dele. Só temos consciência do corpo com base na ignorância do “Eu”, que é sempre uma ilusão. Então, para eliminar esta ilusão, deveremos sempre contemplar o corpo, que se

resumem nos elementos: sólido (ossos, músculos, tendões, órgãos, etc.); líquido (sangue, urina, pus, suor, saliva, etc.), calor e ar.

Todo sofrimento humano é baseado na ilusão da existência de um “Eu”. Ao adquirir compreensão e autoconhecimento, este corpo não é mais tomado, a grosso modo, como “Meu” e como “Eu”, desta maneira o sofrimento torna-se muito menor. Quando Buda disse que superou a velhice, a decadência, a morte, a tristeza, a lamentação, a dor, o pesar, o desespero é porque nele o *vir-a-ser* (existência de um Eu) tinha cessado. O que realmente envelhece e morre é esse corpo (matéria bruta). Decadência e morte são características do Eu.

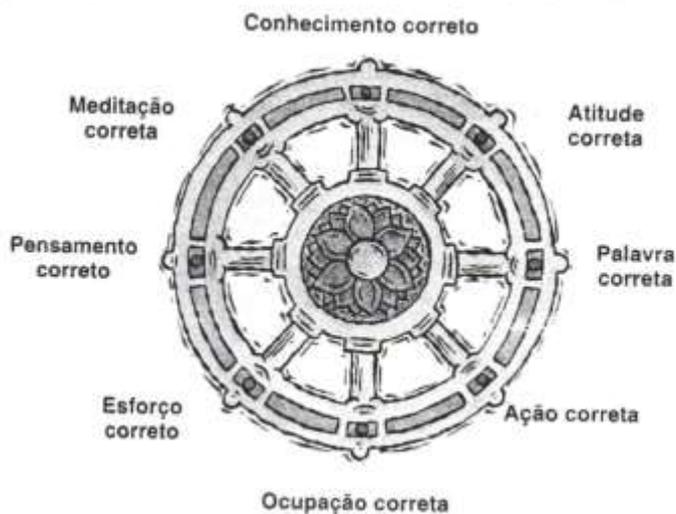
A meditação sobre o corpo é também muito adequada para os que não dispõem de tempo para frequentar e seguir as regras religiosas de um templo religioso. Neste caso, o meditador deve escolher um local solitário para a plena realização do Budato.

Existe um considerável número de temas de meditação considerado útil para o enfraquecimento de três impulsos insaudáveis e na promoção de impulsos saudáveis. Uma das mais recomendadas hoje em dia é a meditação do Metta (Amor Universal), cujo objetivo é enfraquecer o ódio, substituindo-o por amizade e amor para com todos os seres vivos. Ele começa a amar a si mesmo, depois de bem-sucedido, estender o seu amor aos parentes, amigos ou inimigos, amigo, amar ou ajudar a qualquer outra pessoa.

Outra meditação muito útil é a recordação é sobre os Três Refúgios (Tisarana), a “recordação da gema tripla”. Consiste em recorda o Buda, o Dhamma e o Sangha, não se trata aqui de uma questão de buscar a salvação em um agente externo – explicados anteriormente. O objetivo é de estimular a fé, a alegria e a

autoconfiança. Também podemos meditar sobre outros temas da doutrina que são muito importantes, tais como: as Quatro Nobres Verdades, Senda Óctupla ou “Caminho do Meio” e os Cinco Preceitos básicos do código ético (votos Sila) dos leigos.

# O NOBRE CAMINHO ÓCTUPLO



## CONCLUSÃO

O conjunto literário budista é tão vasto como um imenso oceano, uma única vida não é suficiente para dominá-lo. Saber muitas coisas a respeito do Dhamma (Doutrina, Ensinaamentos) não é tão importante assim, é melhor conhecer e praticar a única coisa necessária: abandonar tudo aquilo a que estamos apegados, e o meio para se alcançar a libertação ou emancipação do Samsara (Roda da Vida) a que estamos algemados, é praticar a Nobre Senda Ótupla ou “Caminho do Meio” revelado pelo Buda, e seguir os Cinco Preceitos básicos do código moral, mencionados anteriormente. Este caminho (Magga, em páli) pode ser seguido pelo leigo e incorporar o estilo de vida budista, e a vida cotidiana pode receber uma profunda marca religiosa de espiritualidade, preencher a mente com pensamentos úteis, benéficos, sublimes e elevados.

É importante ter consciência de nossa energia interior, saber aplicá-la e para onde direcionamos suas forças. Toda nossa experiência de vida deve ser aproveitada como fonte de enriquecimento interior no sentido de que a nossa vida seja significativa no fim da jornada.

## Festas do Calendário Budista Theravada

As principais festas do Budismo nos países da tradição Theravada, são as seguintes:

*Magha Puja.* É realizada na lua cheia do mês de Fevereiro em que se comemora o discurso (Sutta) a 1.250 monges plenamente iluminados, sob a forma de três estrofes que cultuam a essência da Doutrina (Dhamma), também chamado *Ovadapatimokkha*.

*Vesak.* É na lua cheia do mês de Maio que se comemora o nascimento, a Iluminação e a morte (Parinibanna) do Buda; tudo aconteceu no mesmo dia.

*Poson (festa do Dhamma e do Vinaya).* É na lua cheia do mês de Junho que se comemora o início da propagação dos ensinamentos (Dhamma), por países estrangeiros, sob os auspícios do rei budista Asokha da Índia, que transformou o Budismo em religião, tendo como bastião principal o Ceilão (Sri Lanka).

*Dhammacakkha (Asalha Puja).* É na lua cheia do mês de Julho que se comemora o primeiro sermão (Sutta) do Buda, realizado em Benares (Varanasi).

Nos Países da Tradição Mahayana (Extremo Oriente)

8 de Abril: aniversário do Buda. No Japão é comemorado o *Hanamatsuri* (festa das flores).

15 de Dezembro: o dia da iluminação com 35 anos.

15 de Fevereiro: o Mahaparinirvana do Buda (a Morte).

## **SOBRE O AUTOR**

Frederico J. Werneck Miranda, é natural de Belém do Pará, atualmente reside em Maceió/AL. cursou Licenciatura Letras (Lit. Brasileira, UFPa, 1987); métodos e técnicas de Ensino de Literatura. Participou do 1º Congresso de Língua e Literatura da Região Amazônica; Seminário de Linguística Indígena, 1987; cursou “As Bases Filosóficas das Ciências Sociais”, na Faculdade Integradas Colégio Moderno (Ficom, 1987). Poeta (Livro “Reflexões Poéticas” e alguns artigos de cunho budista na revista “Bodhisattva”.

Participou de diversas antologias literárias: “Poesias em Oração”, “Nova Poesia Brasileira”, “Antologia Poética das Cidades Brasileiras”, “Antologia Acadêmica Nacional”, “Contos Brasileiro”, “Antologia Poética Castro Alves”, dentre outras. Destaque especial no IX e X concurso nacional de poesia da “Revista Brasília e do Clube Literário Brasília (1988-1989); Medalha Cultural Revista (Brasília/DF. 1991); Membro fundador-cooperador da Revista Brasília e do Clube Literário Brasília.

Menção Honrosa no 1º de Contos e Poesia da Academia de Letras de São Lourenço/MG; Membro Honorário-fundador da Academia de Ciências, Letras, Artes e Filosofia (Aiclaf) do Rio de Janeiro/RJ, cad. nº 31; Membro Honorário-correspondente da Academia de Letras e Ciências (Alec) de São Lourenço/MG, cad, nº 51; Membro acadêmico do Instituto de Poesia Internacional de Porto Alegre/RS, cad. nº 68. Destaque Ouro no Concurso de Literatura Brasileira “Oswaldo de Carvalho”, Maceió/AL, (1999); Membro da Confraria dos Poetas de Porto Alegre/RS, (1999); Membro da Confraria dos Poetas de São Paulo/SP, (2008).

Ex-piloto aviador; ex-professor de Artes Marciais Chinesas (Shaolin Ch’uan Kung Fu); Terapeuta naturista: curso

de extensão universitária de Medicina Tibetana Herbácea; curso Técnico em Acupuntura Sistêmica e Auricular da medicina chinesa; Acupuntura Auricular da escola francesa; Quiroacupuntura coreana (Faculdade Espirita, Ciências Biológicas e da Saúde “Dr. Bezerra de Menezes” (Curitiba/PR, 1993); curso de Massoterapia Indiana e Quiropraxia no Instituto Cultural Vidya (Campina Grande do Sul/PR, 1994); curso de Psicologia Evolutiva (Instituto de Psicologia de Maceió/AL, 1994); Psicologia Transpessoal e Psicologia Budista Tibetana (Dharamsala/Índia, 1997. Agente Federal aposentado do DPF/MJ. Atualmente, ministra sessões de meditação budista (Samatha e Vipassana) no espaço sagrado Bhavana (Desenvolvimento Mental).

## **BIBLIOGRAFIA**

Gonçalves, Ricardo Mário. “Textos Budistas e Zen Budistas”. Ed. Cultrix, São Paulo/SP, (1976).

Kent, Roger. “A Vida de Buda”. Ed. Melhoramentos, São Paulo/SP, (1978).

Rocha, Antonio Carlos. “O que é Budismo”. Ed. Brasiliense, São Paulo/SP, (1984).

Humphreys, Christmas. “O Budismo e o Caminho da Vida”. Ed. Cultrix, São Paulo/SP, (S/D).

Yun, Hising. “Sutra do Buda da Medicina”. Ed. Cultura, São Paulo/SP, (2018).

Borgus, Enio. “O Buda (Nos Jardins de Jetavana)”. Ed. Bodigaya, Porto Alegre/RS, (1996).

Barbeiro, Heródoto. “Buda (O Mito e a Realidade)”. Ed. Madras, São Paulo/SP, (2015).

Goleman, Daniel. “A Arte da Meditação”. Ed. Sextante, São Paulo/SP, (2018).

Bacaro, Gilberto. “O Louvado Buda”. Ed. Nova Senda, São Paulo/SP, (2017).

Govinda, Anagarika. “O Livro Tibetano dos Mortos”. Ed. Record, Rio de Janeiro/RJ, (1980).

Nhat Hanh, Thich. "Vivendo Buda, Vivendo Cristo". Ed. Rocco, Rio de Janeiro/RJ, (1997).

Joko Beck, Charlotte. "Sempre Zen". Ed. Saraiva, São Paulo/SP, (1991).

Johnston, William. "Cristianismo Zen". Ed. Cultrix, São Paulo/SP, (1971).

Berzin, Alexandre. "Coração e Mente: O Caminho do Budismo Tibetano". Ed. Paramita, Taquara/RS, (1991).

Rendava, Lama. "Carta a um Amigo" (Nagarjuna). Ed. Palas Athena, São Paulo/SP, (1994).

Vittori, Giovanni. "Zen: Serenidade e Saúde". Ed. Tecnoprint, Rio de Janeiro/RJ, (1984).

Kelsang Gyatso, Geshe. "Introdução ao Budismo". Ed. Tharpa Brasil, São Paulo/SP, (2001).

Silva, George & Homenko, Rita. "Budismo: Psicologia do Auto Conhecimento". Ed. Pensamento, São Paulo/SP, (s/d)

Nunes de Azevedo, Murilo. "O Caminho de Cada Um". Ed. Bertrando Brasil, (1996).

Garfinkel, Perry. "Buda ou Desapego". Ed. Rocco, Rio de Janeiro/RJ, (2006).

Latourrete, Louis. "Maitreya, o Buda do Futuro". Ed. Madras, São Paulo/SP, (2007).

Saddhatissa, H. "O Caminho do Buda". Ed. Zarar, Rio de Janeiro/RJ, (1977).

Nhat Hanh, Thich. "Passo a Cada Passo". Ed. Rocco, Rio de Janeiro/RJ, (1999).

Teitaro Suzuki, Daisetz. "Introdução ao Budismo". Ed. Pensamento, São Paulo/SP, (1969).

Saddhaloka. "História e Ensinamentos da Vida do Buda". Ed. Sextante, São Paulo/SP, (2004).

Lama, Dalai. "Os Estágios da Meditação". Ed. Rocco, Rio de Janeiro/RJ, (2001).

A Roda do Dhamma (em páli; Dharma, em sânscrito), é o símbolo auspicioso da "Nobre Senda Óctupla" ou "Caminho do Meio", descoberta pelo Buda. É uma roda de oito raios que representa o caminho ou via para a Libertação do Ciclo das Existências (Samsara), e nos ajuda alcançar a Iluminação. Os dois animais postados ao lado da Roda, é para ilustrar o "Parque dos Cervos", local em que o Buda proferiu o seu primeiro sermão.

Frederico J. Werneck Miranda