

# Bhavana Society's Dhamma Study Guide

Texto produzido pelo Bhavana Society  
www.bhavasociety.org

Tradução: equipe da Casa de Dharma  
Centro de Meditação Budista Theravada, SP  
[casadedharmaorg@gmail.com](mailto:casadedharmaorg@gmail.com)  
[casadedharmaorg.org](http://casadedharmaorg.org)

para Estudo

## Lição 14: A Terceira Nobre Verdade (Parte 2)

### *Há um fim para o sofrimento: o nirvana*

O Buda descreveu o processo gradual de realização do nirvana com a erradicação dos Dez Grilhões (*samyojana*). Primeiramente, a ignorância, o apego e a aversão são subdivididos nos seguintes cinco grilhões:

- 1) crença em um eu permanente (*sakkayaditthi*)
- 2) dúvida cética (*vickicca*)
- 3) apego a ritos e rituais (*silabbata-paramasa*)
- 4) desejo sensual (*kama-raga*)
- 5) má-vontade (*patigha*)

Estes são chamados grilhões inferiores, os mais poderosos elos a prender a mente ao *samsara*. Eles são as raízes a partir das quais surgem os Cinco Impedimentos, impossibilitando o desenvolvimento da concentração e da sabedoria.

Os abaixo relacionados são chamados grilhões superiores. Eles são mais sutis em sua manifestação e são os últimos a ser destruídos antes da libertação plena e da realização da iluminação:

- 6) desejo pela forma material sutil (*rupa-raga*)
- 7) desejo pela manifestação imaterial (esfera celeste) (*arupa-raga*)
- 8) vaidade (*mana*)
- 9) inquietação (*uddhacca*)
- 10) ignorância (*avijja*)

O Buda descreveu quatro estágios progressivos para a erradicação destes dez grilhões, que culminam com a realização do arahat e a completa destruição do apego e do sofrimento.

Quando perseverando no cultivo do Caminho Óctuplo obtém-se sucesso na eliminação dos três primeiros grilhões inferiores, realiza-se o primeiro estágio, o daquele que “Entra na Corrente” (*sotapatti*). Corrente refere-se à inclinação natural da mente, neste ponto, para manter-se voltada para a sabedoria libertadora, aumentando o grau de libertação do sofrimento. É a corrente que se dirige ao oceano do nirvana. O primeiro estágio é o mais difícil, porque requer um esforço inicial enorme para destruir a delusão do eu, que vai contra a corrente do pensamento condicionado usual. Neste ponto, a mente tem convicção de que será capaz de destruir os sete grilhões remanescentes em, no máximo, sete vidas. No entanto, a iluminação plena pode ocorrer antes do fim da presente vida se o esforço sustentado no Nobre Caminho Óctuplo for mantido.

O segundo estágio, o do “Uma Vez Retornante” (*sakadagami*) é realizado quando o desejo sensual e a má-vontade são significativamente reduzidos, de tal modo que apenas traços residuais sutis permanecem no inconsciente. É chamado “Uma Vez Retornante”, porque a mente se encontra em seu momento máximo de evolução, quando será necessário apenas mais um nascimento antes da realização final do nirvana. Quando todos os traços de desejo sensual e aversão são destruídos, a mente realiza o terceiro estágio, o de “Não-Retornante” (*anagami*). Por ocasião da morte, a mente do “Não-Retornante” se manifestará num dos reinos celestiais mais elevados e daí realizará o nirvana final sem retornar através de nenhum outro renascimento.

Quando os cinco grilhões superiores são completamente destruídos, a mente realiza a libertação total do sofrimento, que é chamada de estado de arahat, a santidade perfeita. O arahat continuará vivendo no corpo normalmente até que seu período de vida

natural seja completado. Mas a mente do arahat não produz mais nenhum tipo de carma que possa constituir combustível para um novo vir-a-ser. Como o Buda disse: “O nascimento é destruído, a vida santa é vivida, o que havia a ser feito, foi feito; agora não há mais vir-a-ser”.

Este é o supremo nirvana, o fim do sofrimento.

## **LIÇÃO 14 – QUESTÕES DE REVISÃO**

1. Quantos são os grilhões e quais são eles?
2. O que significa “Entrar na Corrente”?
3. Por que aquele que atinge o segundo estágio da iluminação é chamado de “Uma Vez Retornante”?
4. Em quantas vidas mais o arahat renascerá?

### **Bibliografia da Lição 14**

*Digha Nikaya*. Trad. Maurice Walsh. Wisdom Publications. *Sutta 2*.

*Samannaphala Sutta*.